

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
Faculté des sciences de l'activité physique

Mise en œuvre du modèle d'entraînement à la prise de décision par un entraîneur des
gardiennes de but en hockey sur glace au niveau collégial

par
Simon Hardy

Essai présenté la Faculté des sciences de l'activité physique
en vue de l'obtention du grade de
Maître es sciences (M. Sc.)
Sciences de l'activité physique

Octobre 2020

© Simon Hardy, 2020

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
Faculté des sciences de l'activité physique

Mise en œuvre du modèle d'entraînement à la prise de décision par un entraîneur des
gardiennes de but en hockey sur glace au niveau collégial

Simon Hardy

A été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Directeur de recherche : Martin Roy Ph. D.
Faculté des sciences de l'activité physique
Université de Sherbrooke

Évaluateur : Luc Nadeau Ph. D.
Département d'éducation physique
Université Laval

SOMMAIRE

Pour atteindre un haut niveau de performance, l'athlète dans un sport à dominante tactico-technique comme le hockey sur glace doit maîtriser une multitude d'habiletés développées à l'entraînement. Une réponse efficace en situation de compétition nécessite (a) une prise d'information préalable, (b) un traitement rapide de l'information, en plus (c) d'un bon contrôle de l'action motrice (Krantz & Dartnell, 2007). Ainsi, les habiletés techniques et tactiques sont non seulement nécessaires à l'atteinte d'un haut niveau de performance, elles sont en quelque sorte indissociables en situation de compétition (Kurz, 2001). À cet effet, l'entraînement à la prise de décision (ED) (Vickers, 2002; 2007) conjugue le développement physique, technique et tactique de l'athlète afin de répondre aux exigences réelles de la performance sportive. Avec cette méthode, les habiletés sont entraînées dans un tout orienté dans une perspective de développement tactico-technique.

Toutefois, la littérature scientifique concernant l'entraînement des gardiens de but en hockey sur glace est relativement limitée, en particulier en lien avec l'ED, et il n'existe pas de modèle standardisé de développement pour les athlètes évoluant à cette position. Dans ce contexte, deux objectifs sont poursuivis pour la présente étude, soit de (a) décrire et documenter la mise en œuvre d'une démarche d'entraînement à la prise de décision auprès de gardiennes de but de niveau collégial, et (b) de rendre compte des réflexions et de l'apprentissage de l'entraîneur-chercheur sur la mise en œuvre de l'entraînement à la prise de décision.

Le présent projet s'inscrit dans une démarche de recherche expérimentation et d'analyse réflexive de ma pratique en tant qu'entraîneur des gardiennes de but au niveau collégial. Tout au long de la saison, j'ai documenté mon utilisation de l'ED et de ses outils à l'aide de cartes réflexives et de plans de séances. De plus, j'ai développé deux cartes conceptuelles illustrant ma conception de l'ED avant et après la démarche de recherche, afin de témoigner de mes apprentissages.

Cet essai témoigne de la pertinence et de l'efficacité de l'ED dans l'entraînement des gardiennes de but, en particulier afin de développer les habiletés tactico-techniques dans un contexte représentatif des situations de match. Il témoigne aussi de l'influence du contexte dans lequel l'entraîneur évolue afin de pouvoir utiliser efficacement et judicieusement les outils de l'ED.

REMERCIEMENTS

Je souhaite tout d'abord remercier mon directeur de maîtrise, le Pr. Martin Roy, pour sa patience et son soutien au cours de mon long cheminement. Je tiens aussi à le remercier d'avoir su cultiver ma curiosité et me pousser dans mes réflexions depuis nos premières rencontres au début de mon parcours universitaire. Je suis convaincu que nos échanges m'ont permis de m'épanouir comme étudiant, comme professionnel de l'activité physique et comme entraîneur.

Je souhaite aussi remercier les membres de mon entourage, qui, chacun à leur manière, m'ont permis de mener à terme ce projet qui me tenait à cœur. Merci à ma conjointe Kim de m'encourager à poursuivre mes passions été comme hiver, même si cela implique que le réveille-matin sonne très, très tôt. Merci à ma petite sœur Carole-Anne, dont le retour aux études (réussit haut la main!) tout en s'occupant de sa famille m'a inspiré chaque jour. Merci à mes amis (Philip, Alexandra, Mélissa et Marc-Antoine), qui ont piqué mon orgueil et ma détermination chaque fois où ils m'ont demandé « coudonc, tu la finis quand ta maîtrise? ».

Finalement, merci à mes parents, Lyna et Sylvain, de m'avoir appris à persévérer dans ce qu'on aime, à garder une bonne attitude et à tirer profit de chaque situation que la vie nous envoie.

Cette année 2020 va sans doute avoir marqué le monde. Pour moi, ce sera toujours l'année qui représente l'aboutissement d'une longue et heureuse étape de ma vie.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIER CHAPITRE : INTRODUCTION	7
1. L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF ET LES TYPES D'HABILETÉS	7
1.1 Définition de l'entraînement	7
1.2 Le rôle de l'entraîneur	8
1.3 Le gardien de but en hockey sur glace	9
 DEUXIÈME CHAPITRE : PROBLÉMATIQUE ET BUT DE L'ÉTUDE	 15
1. PROBLÉMATIQUE	15
1.1 Enjeux de l'entraînement tactico-technique des athlètes	15
1.2 Conditions d'entraînement tactico-technique en hockey sur glace	16
1.3 Conditions d'entraînement des gardiens de but	16
2. BUT DE L'ÉTUDE	18
 TROISIÈME CHAPITRE : CADRES DE RÉFÉRENCE ET REVUE DE LITTÉRATURE.....	 20
1. L'ENTRAÎNEMENT À LA PRISE DE DÉCISION	20
1.1 Fondements du modèle	20
1.2 Caractéristique de l'ED	20
1.3 Paradoxe de l'apprentissage moteur	21
1.4 Efficacité de l'entraînement à la prise de décision	23
1.5 Mise en œuvre de l'entraînement à la prise de décision	24
1.6 Recours à la mémoire pour la prise de décision	29
1.7 Utiliser les outils de l'ED pour entraîner la décision	29
2. L'APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL DES ENTRAÎNEURS	36
2.1 Définition de l'apprentissage expérientiel	37
2.2 Modèle cyclique de Kolb	38
2.3 Apprendre pour devenir efficace	40
2.4 Pratique réflexive chez les entraîneurs	40
 QUATRIÈME CHAPITRE : MÉTHODOLOGIE.....	 43
1. APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE	43
2. PARTICIPANTS ET CONTEXTE DE L'ÉTUDE	44
2.1 L'entraîneur-chercheur	44
2.2 Contexte d'entraînement et de compétition	45
2.3 Profil des gardiennes de niveau collégial	46
2.4 Caractéristiques individuelles des participantes	47

3.	INSTRUMENTATION.....	48
3.1	Cartes conceptuelles	48
3.2	Plans de séances.....	49
3.3	Cartes réflexives	50
4.	DÉROULEMENT DU PROJET	51
4.1	Chronologie	51
4.2	Accompagnement de l'entraîneur-chercheur.....	52
5.	ANALYSE DES DONNÉES	53
6.	CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES	55
	CINQUIÈME CHAPITRE : RÉSULTATS ET DISCUSSION.....	56
1.	PROCESSUS DE PLANIFICATION DE L'ED (3 ÉTAPES).....	56
1.1	Étape 1 : Identifier la décision à prendre en situation de match	57
1.2	Étape 2 : Développer un exercice avec un déclencheur cognitif	57
1.3	Étape 3 : Utiliser les outils de l'ED pour entraîner une décision.....	59
2.	UTILISATION DES OUTILS DE L'ED	59
2.1	Outils 1 et 2 : Pratique variée et pratique aléatoire.....	59
2.2	Outil 3 : Rétroactions hors-limite	69
2.3	Outil 4 : Questionnement.....	73
2.4	Outil 5 : Rétroactions vidéo	78
2.5	Outil 6 : Informations complexes dès le début et modeling	83
2.6	Outil 7 : Focus externe de l'instruction	87
2.7	Réflexions sur les effets de l'ED sur la performance des gardiennes.....	88
3.	APPRENTISSAGES DE L'ENTRAÎNEUR	90
3.1	Utilisation des cartes réflexives	90
3.2	Conception de l'ED avant la saison	92
3.3	Conception de l'ED après la saison	96
	SIXIÈME CHAPITRE : CONCLUSION.....	103
	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	106
	ANNEXE A : LES GESTES TECHNIQUES DU GARDIEN DE BUT	115
	ANNEXE B : MODÈLE DE PLAN DE SÉANCE.....	119
	ANNEXE C : CARTES RÉFLEXIVES ET PLANS DE SÉANCES	121

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 - Comparaison entre l'entraînement à la prise de décision et l'entraînement behavioriste	23
Tableau 2 - Les habiletés cognitives de l'entraînement à la prise de décision	26
Tableau 3 - Les déclencheurs cognitifs de l'entraînement à la prise de décision	28

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Modèle d'entraînement	8
Figure 2 : Modèle cyclique de Kolb.....	38
Figure 3 : Modèle de pratique réflexive des entraîneurs.....	41
Figure 4 : Séance du 30 octobre - Exercice 2.....	58
Figure 5 : Séance du 7 février – Exercice 2	58
Figure 6 : Séance du 27 septembre – Exercice 2	61
Figure 7 : Séance du 7 octobre – Exercice 1	61
Figure 8 : Séance du 23 août – Exercice 2	62
Figure 9 : Séance du 30 octobre – Exercice 2	64
Figure 10 : Séance du 25 novembre – Exercice 2	64
Figure 11 : Séance du 27 septembre – Exercice 2 (modifié)	65
Figure 12 : Séance du 30 octobre – exercice 1.....	71
Figure 13 : Séance du 30 octobre – Exercice 2	74
Figure 14 : Séance du 30 septembre – Exercice 2	77
Figure 15 : Séance du 24 septembre – Exercice 3	84
Figure 16 : Séance du 18 novembre – Exercice 1	85
Figure 17 : Séance du 7 octobre – Exercice 3	88
Figure 18: Première carte conceptuelle – Conception de l'ED.....	95
Figure 19 : Deuxième carte conceptuelle - Conception de l'ED	102

PREMIER CHAPITRE : INTRODUCTION

1. L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF ET LES TYPES D'HABILETÉS

Cet essai traite de l'entraînement de gardiennes de but en hockey sur glace, plus précisément sur le plan tactico-technique. Son objectif est de décrire et documenter la mise en œuvre d'une démarche d'entraînement à la prise de décision (ED) (Vickers, 2002, 2007) auprès de gardiennes de but de niveau collégial, mais aussi de rendre compte de mes réflexions et de mes apprentissages la mise en œuvre de l'ED auprès de celles-ci.

Le présent chapitre définit l'entraînement sportif et présente les rôles de l'entraîneur. Plus précisément, il définit celui d'entraîneur des gardiens de but en hockey sur glace, au regard des exigences sur le plan des habiletés que ce type d'athlètes doit maîtriser en lien avec la nature de la tâche à accomplir en situation de compétition.

1.1 Définition de l'entraînement

L'entraînement sportif est un processus de préparation systématique de l'athlète visant l'amélioration, ou la réduction de la régression, de son niveau de performance dans une activité physique ou sportive sur les plans (a) physique, (b) technique, (c) tactico-technique, (d) psychologique, (e) social/moral, et (f) théorique. Ce processus se traduit par (a) la prescription, (b) la mise en œuvre, et (c) la régulation : (a) d'exercices (issus de moyens et de méthodes), (b) de charges d'entraînement, et (c) de démarches favorisant la récupération (Bompa, 1999; Harre, 1982; Matveiev, 1983; Smith, 2003; Thibault, 2009; Weineck, 1997).

Dans le cadre du présent projet, ce sont plus particulièrement les plans (a) techniques et (b) tactico-techniques de l'entraînement qui sont traités, en lien avec l'entraînement tactico-technique des gardiennes de but en hockey sur glace.

1.2 Le rôle de l'entraîneur

1.2.1 Les tâches de l'entraîneur

L'entraîneur sportif est d'abord et avant tout la personne responsable de l'entraînement et des différentes tâches relatives au développement de l'athlète. Ces tâches sont relatives à (a) l'organisation, (b) l'entraînement et (c) la compétition, selon le modèle de Côté et al. (1995) présenté à la figure 1. Dans l'exécution de ses tâches, l'entraîneur tient compte de différents facteurs tels que (a) ses propres connaissances et caractéristiques, (b) les caractéristiques de l'athlète, et (c) les facteurs contextuels (Côté et al., 1995).

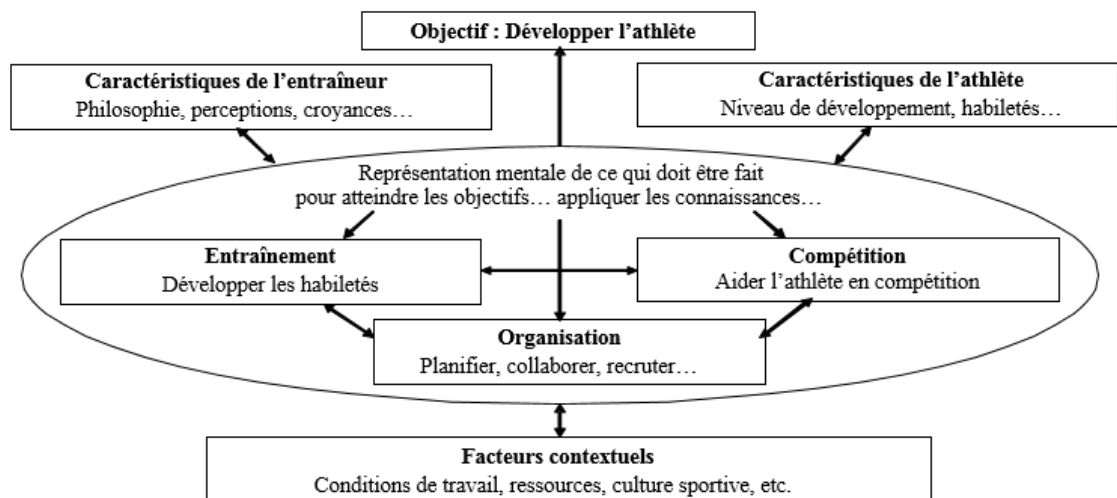


Figure 1 : Modèle d'entraînement (Côté et al., 1995)

C'est l'aspect de l'entraînement du modèle de Côté et al. (1995) qui sera le plus mise en évidence dans ce travail puisqu'il y sera question de développement des habiletés tactico-techniques de l'athlète et du rôle de l'entraîneur. Cet aspect comprend

notamment (a) le choix du type d'intervention, (b) la supervision des séances d'entraînement ainsi que (c) les méthodes d'entraînement utilisées par l'entraîneur afin de mettre en place un programme d'entraînement représentatif des exigences de la tâche et des objectifs poursuivis sur le plan tactico-technique (Côté et al., 1995; Gagnon, 1982). Toutefois, les tâches d'organisation, incluant la planification, auront tout de même une influence sur la réalisation de l'entraînement, notamment en ce qui concerne la planification des entraînements, à court, moyen et long terme (Côté et al., 1995).

1.2.2 L'entraîneur des gardiens de but au hockey

Au hockey, la présence d'un entraîneur spécialisé est nécessaire vu les exigences particulières et spécifiques de la tâche à accomplir par les gardiens de but sur les plans (a) tactico-technique, (b) psychologique, et (c) physique (sur glace) (Allaire, 2008; Corsi & Hannon, 2002; Daccord, 2009). L'entraîneur des gardiens doit donc (a) connaître les exigences spécifiques à la position et à sa contribution au jeu d'équipe, mais aussi (b) savoir analyser la performance de l'athlète, et (c) transmettre ses connaissances afin qu'elles se transposent sur la glace (Corsi & Hannon, 2002).

1.3 Le gardien de but en hockey sur glace

1.3.1 Nature de l'activité et rôle du gardien de but

Le hockey est un sport collectif où les joueurs de deux équipes s'opposent pour (a) prendre possession de la rondelle, (b) envahir le territoire adverse, et (c) tenter de marquer dans un but défendu par le gardien. Chaque équipe doit donc à la fois défendre son territoire et attaquer celui de l'adversaire grâce à différentes actions tactico-techniques individuelles et collectives (Werner & Almond, 1990). L'atteinte d'un haut niveau de performance au hockey nécessite la maîtrise d'un large éventail d'habiletés tactico-techniques spécifiques au rôle du joueur, qu'il soit (a) attaquant, (b) défenseur, ou (c) gardien de but (Gagnon, 1982).

Le rôle premier du gardien de but est d'empêcher l'adversaire de marquer. En ce sens, le gardien est souvent considéré comme le joueur le plus important de son équipe. Malgré la nature collective du sport, le gardien de but a un rôle relativement individuel dans la mesure où il est le seul de son équipe à occuper cette position pendant le jeu. Pour performer, le gardien de but doit donc faire preuve d'un haut niveau d'habileté sur le plan (a) physique (force, vitesse, mobilité, agilité, coordination, etc.), (b) tactico-technique (patinage, déplacements, arrêts, etc.), (c) cognitif, (d) psychologique (concentration, gestion de la pression, etc.), et (e) social (communication avec les coéquipiers) (Allaire, 2008; Corsi & Hannon, 2002; Daccord, 2009; Giguère & Pelchat, 1986).

1.3.2 Exigences tactico-techniques du gardien de but

Pour atteindre un haut niveau de performance, l'athlète dans un sport à dominante tactico-technique doit maîtriser une multitude d'habiletés développées à l'entraînement.

Ces habiletés sont entre autres techniques, soit l'ensemble des gestes moteurs spécifiques à une activité sportive exécutés dans le but de résoudre la tâche à laquelle l'athlète est confronté (Bayer, 1985; Godbout, 1980; Thomas, 1994), et tactiques, soit les ajustements ponctuels apportés en cours de jeu en fonction des actions des coéquipiers et de l'opposition (Gréhaigne & Godbout, 1995; Thomas, 1994).

Une réponse efficace en situation de compétition nécessite (a) une prise d'information préalable, (b) un traitement rapide de l'information, en plus (c) d'un bon contrôle précis de l'action motrice, souvent dans des situations de pression temporelle inhérentes à la nature du sport d'opposition (Krantz & Dartnell, 2007). Le choix du geste moteur en fonction de la situation de jeu est donc tout aussi important que la qualité de l'exécution de l'habileté technique. En situation de jeu, la plupart des réponses motrices impliquent une forme de prise de décision de la part de l'athlète.

Ainsi, les habiletés techniques et tactiques sont non seulement nécessaires à l'atteinte d'un haut niveau de performance, elles sont en quelque sorte indissociables en situation de compétition (Kurz, 2001).

À cet effet, Metzler (1987) (dans Gréhaigne & Godbout, 1995, p. 492) souligne que « l'essence du sport [à dominante tactico-technique] est une question de résoudre dans l'action, souvent ensemble et simultanément, des séries de problèmes imprévus a priori quant à l'ordre où ils apparaissent, leur fréquence et leur complexité ». En ce sens, il semble particulièrement à propos de qualifier les habiletés de tactico-techniques, lorsque la tâche sportive implique à la fois des composantes tactiques (résolution de problème) et techniques (action motrice). Cette affirmation prend particulièrement son sens dans un contexte de compétition, où l'environnement est aléatoire et imprévisible.

Ce type d'habileté nécessite non seulement un niveau d'exécution adéquat, mais aussi une prise de décision de la part de l'exécutant quant au choix des gestes et aux modifications apportées selon l'environnement dans lequel l'enchaînement se déroule. L'athlète habile et intelligent prend, au bon moment et rapidement, la bonne décision et est en mesure d'exécuter le geste choisi avec précision et contrôle (Godbout, 1980; Krantz & Dartnell, 2007).

L'efficacité du gardien de but sur le plan tactico-technique repose principalement sur sa capacité à positionner une partie de son corps à l'endroit et au moment requis pour bloquer la trajectoire de la rondelle. Pour ce faire, le gardien doit constamment s'ajuster à l'adversaire et à la situation de jeu auquel il fait face pour ensuite être en mesure d'appliquer au moment opportun le geste tactico-technique approprié pour arrêter la rondelle. Pour y arriver, le gardien doit faire preuve (a) d'une bonne maîtrise des gestes (technique), (b) d'un bon positionnement et (c) d'une bonne capacité de perception, d'analyse et de prise de décision (tactique) (Giguère &

Pelchat, 1986). Un tableau explicatif de différentes habiletés tactico-techniques utilisées par les gardiens est présenté en Annexe A.

L'aspect tactique de la performance d'un gardien de but diffère de celui des patineurs, principalement à cause de la particularité de son rôle. Si les patineurs participent à la fois aux phases offensives et défensives du jeu et utilisent différentes habiletés tactico-techniques dans le but (a) de gagner la possession de la rondelle, (b) de défendre leur territoire et (c) d'attaquer celui de l'adversaire, le gardien de but participe presque exclusivement à la phase défensive. Pour défendre le filet face aux tentatives de marquer de l'adversaire, il utilise une variété d'habiletés tactico-techniques telles que (a) les déplacements debout, (b) les glissades, les techniques d'arrêt avec (c) les gants, (d) le bâton, ou (d) les jambières (Corsi & Hannon, 2002; Daccord, 2009; Giguère & Pelchat, 1986).

Au fil de son développement, le gardien apprend aussi progressivement à s'impliquer dans certaines situations défensives ou offensives relatives à (a) la prise de possession de la rondelle, (b) la progression vers la zone adverse, et (c) la communication avec les coéquipiers afin de contribuer à la tactique collective et à la stratégie de son équipe (Hockey Canada, 2018). De plus, une même habileté tactico-technique peut évoluer en complexité selon les capacités du gardien alors qu'il devra tenir compte d'un nombre de facteurs croissants afin d'être efficace. Il devra tenir compte d'éléments tels que (a) la position des adversaires et des coéquipiers, (b) la situation de jeu particulière (surnombres, désavantages numériques, etc.), ou (c) les stratégies de l'adversaire (options de passes, schéma de jeu offensif, échec avant, etc.) dans sa prise de décision. Ainsi, un gardien plus habile et expérimenté sera en mesure de percevoir et analyser rapidement ces informations afin de choisir une réponse appropriée parmi un répertoire plus grand d'habiletés (Giguère & Pelchat, 1986; Hockey Canada, 2018).

1.3.3 Phases de l'action tactico-technique du gardien de but

Il n'est pas rare d'entendre d'un gardien de but efficace qu'il a de bons réflexes tellement ses gestes sont rapides. Dans les faits, chaque mouvement est plutôt le résultat d'un processus en trois étapes à la fois cognitives et motrices, soit (a) la perception de l'environnement et des stimuli importants, (b) l'analyse rapide de l'information pertinente et (c) la prise de décision (Gagnon, 1982; McPherson, 1994). Ainsi, les facteurs qui peuvent expliquer sa performance, bonne ou mauvaise, ne se limitent pas qu'à la simple qualité d'exécution motrice du gardien. Sa performance dépend aussi des capacités (a) de perception, (b) d'analyse, (c) d'anticipation, et (d) de prise de décision en situation de jeu, alors qu'il est soumis à des contraintes de temps et d'espace et fait face à des adversaires qui tentent de le surprendre (Daccord, 2009; Gagnon, 1982).

Le gardien est toutefois limité dans la quantité d'informations qu'il est capable de percevoir en un coup d'œil rapide. Sa capacité d'analyse est aussi limitée d'autant plus qu'il doit juger et analyser l'information en comparant avec les connaissances qu'il a acquises et gardé en mémoire. La rapidité de l'analyse dépend donc de la richesse du bagage de connaissances du joueur; moins le joueur a de connaissances, plus l'analyse sera longue et la prise de décision lente. À l'inverse, un joueur ayant un bagage d'expérience tactico-technique important sera en mesure d'anticiper un plus grand nombre de patrons de jeu et de possibilités (Gagnon, 1982).

L'importance de la capacité de perception chez les gardiens de but au hockey a d'ailleurs été mis en évidence dans les instants qui précèdent un arrêt (Salmela & Fiorito, 1979). En effet, les gardiens de but sont en mesure d'anticiper la trajectoire du tir à partir d'indices perçus avant que la rondelle quitte la lame du bâton de l'attaquant (Panchuk & Vickers, 2006; Salmela & Fiorito, 1979). Ces résultats témoignent de l'importance de la prise d'informations et de l'anticipation chez le gardien de but afin de lui permettre de sélectionner l'action appropriée pour effectuer l'arrêt.

L'entraînement des gardiens de but au hockey doit donc tenir compte des exigences de la compétition et des différentes étapes menant à l'exécution du geste tactico-technique. En ce sens, l'entraînement devrait permettre au gardien d'améliorer ses capacités (a) d'anticipation, (b) de perception, (c) d'analyse et (d) de prise de décision tout autant que ses habiletés physiques ou techniques.

DEUXIÈME CHAPITRE : PROBLÉMATIQUE ET BUT DE L'ÉTUDE

1. PROBLÉMATIQUE

Le prochain chapitre présente un constat de la réalité actuelle de l'entraînement des gardiens de but en hockey sur glace. En lien avec la problématique, les objectifs du projet sont ensuite présentés.

1.1 Enjeux de l'entraînement tactico-technique des athlètes

Traditionnellement, l'entraînement sportif priorise le développement d'habiletés techniques chez le participant et le maintien d'un « ordre » sur le terrain basé sur l'enseignement de patrons de jeu stéréotypés (Moniotte et al., 2011; Vickers, 2007). Toutefois, la nature du sport d'opposition à dominante tactico-technique fait en sorte que l'adversaire cherche à créer des scénarios difficilement prévisibles auquel l'athlète doit constamment s'adapter. Pendant le jeu, le participant ne peut qu'anticiper les probabilités d'occurrence d'une action de l'adversaire, ce qui rend compte de l'importance de la résolution de problème rapide inhérente à l'opposition entre les adversaires (Gréhaigne & Godbout, 1995). En ce sens, un entraînement strictement technique néglige les aspects tactiques du jeu. Parce que l'aspect tactique permet aux joueurs d'appliquer les bonnes habiletés au bon moment, les habiletés tactico-techniques donnent potentiellement un avantage sur son adversaire, même si ce dernier est plus doué physiquement ou plus habile techniquement (Oslin, 2005).

Bien que des approches d'entraînement favorisant le développement des habiletés tactico-techniques en situations de jeu telles que l'entraînement à la prise de décision (ED) (Vickers, 2007) soient développées, il semblerait qu'elles ne soient pas encore intégrées aux pratiques des entraîneurs sportifs. Toutefois, ces approches

auraient eu un certain impact sur les pratiques d'entraînement sportif (Rink et al., 1996).

1.2 Conditions d'entraînement tactico-technique en hockey sur glace

Au hockey, il semblerait que les entraîneurs aux niveaux mineurs privilégient le développement des habiletés techniques isolées par répétitions dans un environnement contrôlé et sans opposition réelle au détriment du développement tactique individuel ou collectif (Nadeau, 2001; Nadeau et al., 2017 dans Nadeau et al., 2020). Lorsque utilisés, les exercices de situations de match ou de jeu simulé ont rarement un but éducatif et sont souvent placés en fin de séance d'entraînement (Mulligan et al., 2012). Cela nous permet de soulever des questionnements sur la qualité du développement du répertoire d'habiletés tactico-techniques des joueurs. De plus, lorsqu'on observe le Manuel du DLTJ de Hockey Canada (2013), l'ED n'y est mentionné qu'à une seule reprise, sans toutefois faire référence au modèle de Vickers (2007). De plus, les situations d'entraînement présentées aux patineurs ont un impact sur le développement des gardiens de but au sein de leur équipe, puisqu'ils sont généralement impliqués dans la plupart des exercices collectifs. Si le contexte d'entraînement est peu représentatif d'une situation de match pour les patineurs, il en sera de même pour le gardien qui participe à l'exercice en compagnie de ses coéquipiers (Goldman, 2015; Scrivens, 2016).

1.3 Conditions d'entraînement des gardiens de but

Dans le cadre de ce travail, les recherches dans différentes bases de données scientifiques avec une combinaison des termes (a) « ice hockey », (b) « goalie », (c) « coaching », et (d) « training » permettant de trouver, parmi la littérature scientifique, des études traitant de l'entraînement tactico-technique des gardiens de but se sont avérées infructueuses. Il a entre autres été permis de constater que la littérature scientifique concernant l'entraînement des gardiens de but est relativement limitée. En effet, les études conduites auprès de gardiens de but au hockey se concentrent

principalement sur des aspects tels que (a) la condition physique et la physiologie de l'exercice (Hendrick, 2002), (b) la psychologie (Kassim & Isa, 2017; Vandervies, 2018), (c) la réhabilitation et les blessures et (d) la perception visuo-motrice lors d'un tir (Panchuk & Vickers, 2006).

Si la littérature scientifique semble peu s'intéresser aux conditions d'entraînement des gardiens au hockey, certains auteurs et entraîneurs soulèvent des questionnements concernant la situation récente du développement des gardiens. À cet effet, Goldman (2015) remarque que les gardiens semblent être de plus en plus entraînés tels des robots. Les « gardiens-robots » sont tous efficaces techniquement, mais montrent des habiletés limitées sur le plan de la résolution de problèmes tactico-techniques. On peut supposer que cette situation est le résultat d'une philosophie de développement axée sur les habiletés techniques, au détriment du développement tactico-technique des gardiens de but. En ce sens, il apparaît nécessaire de revoir l'approche de développement des gardiens de but et les méthodes d'entraînement utilisées par les entraîneurs.

Puisqu'il est difficile de trouver un modèle théorique spécifique à l'entraînement tactico-technique des gardiens de but au hockey dans la littérature scientifique, j'ai choisi de baser mon approche d'entraînement sur des fondements pédagogiques éprouvés tels que l'entraînement à la prise de décision (Vickers, 2007), présenté dans le chapitre « Cadres de référence et revue de littérature » et dresser des parallèles avec mon contexte spécifique de pratique. Toutefois, il semble que les principales études en lien avec l'utilisation de l'ED par les entraîneurs se soient concentrées sur la performance des athlètes entraînés et sur l'application des outils par des entraîneurs qui n'étaient pas familiers avec la méthode, ou qui utilisaient principalement des principes d'entraînement behavioriste dans leur pratique (Vickers, 2007). Nelson et al. (2014) ont étudié l'expérience d'un joueur de hockey élite et ses perceptions par rapport aux rétroactions vidéo reçu au fil de sa carrière, mais l'étude ne fait pas état des réflexions des entraîneurs. Leur point de vue concernant la

mise en œuvre de l'ED est aussi relativement limitée. Les études sur la pratique réflexive des entraîneurs en hockey sur glace sont aussi rares.

2. BUT DE L'ÉTUDE

Si l'influence d'une démarche d'ED sur la performance des athlètes dans une discipline sportive précise a été démontrée à plusieurs reprises (Gil-Arias et al., 2016; Silva et al., 2020; Vickers, 2007), les moyens concrets utilisés par les entraîneurs en dehors des protocoles de recherche sont peu documentés. De plus, peu d'études ont été publiées sur la mise en œuvre du modèle de l'ED (Vickers 2002; 2007) par des entraîneurs sportifs, ainsi que sur leurs réflexions en lien avec leur démarche. Vickers et al. (2004) se sont penchés sur l'efficacité de l'application des différents outils de l'ED par des entraîneurs experts nouvellement initiés à ce modèle d'entraînement. Toutefois, leur étude ne témoigne pas des réflexions des entraîneurs qui ont intégré l'ED à leur pratique. De plus, même si la nécessité d'intégrer la pratique réflexive au développement des entraîneurs est de plus en plus recommandée, il existe peu de témoignage sur la manière dont les entraîneurs s'engagent dans une telle démarche en pratique (Rodrigue & Trudel, 2018).

Lorsqu'on se concentre spécifiquement sur le hockey, l'utilisation de l'ED y a aussi fait l'objet de peu d'études en plus d'être rarement mentionné et ce, même si ce modèle s'appuie sur différents fondements scientifiques et que des études ont prouvé son efficacité auprès des athlètes.

Sur le plan personnel et professionnel, j'utilise le modèle de l'ED avec les gardiens de but que j'entraîne depuis plusieurs années. Toutefois, je n'avais pas encore entrepris de démarches de réflexion structurée sur le sujet, ni documenté mon utilisation des différents moyens d'entraînements.

Dans ce contexte où la littérature à propos de la mise en œuvre d'une démarche d'ED en lien avec (a) l'expérience des entraîneurs, (b) leurs réflexions en cours de démarche et (c) les gardiens de but en hockey sur glace est relativement limitée, deux objectifs sont poursuivis pour la présente étude, soit de :

(a) décrire et documenter la mise en œuvre d'une démarche d'entraînement à la prise de décision auprès de gardiennes de but de niveau collégial et;

(b) rendre compte des réflexions et de l'apprentissage de l'entraîneur-chercheur sur la mise en œuvre de l'entraînement à la prise de décision.

TROISIÈME CHAPITRE : CADRES DE RÉFÉRENCE ET REVUE DE LITTÉRATURE

Le présent chapitre décrit d'abord l'entraînement à la prise de décision (ED), soit la méthode qui servira à l'entraînement tactico-technique des gardiennes en cours de saison. Les fondements du modèle, ses caractéristiques, et les moyens à prendre pour le mettre en œuvre sont abordés. Dans la seconde portion de ce chapitre, il est question d'apprentissage chez l'entraîneur afin de définir les concepts relatifs à mon développement professionnel dans le cadre de ce travail.

1. L'ENTRAÎNEMENT À LA PRISE DE DÉCISION

1.1 Fondements du modèle

Le modèle de l'ED tel que présenté par Vickers (2002; 2007) se base sur quatre grands fondements. Le premier fondement s'inspire de différents concepts de psychologie cognitive et du fonctionnement du système visuo-moteur, sous-jacents à la capacité de prise de décision et à la performance sportive. Le deuxième fondement sur lequel s'appuie le modèle est le contrôle du regard et de l'attention chez les athlètes qui contribuent à la performance tactico-technique. Le troisième fondement du modèle se base sur les résultats obtenus sur le terrain au fil des années par des entraîneurs utilisant l'ED. Finalement, le quatrième fondement du modèle se base sur les résultats de différentes études sur (a) l'apprentissage moteur, (b) la pratique motrice, (c) les rétroactions et (d) l'enseignement (Vickers, 2007).

1.2 Caractéristique de l'ED

L'entraînement à la prise de décision conjugue le développement (a) physique, (b) technique, et (c) tactique de l'athlète afin de répondre aux exigences réelles de la performance sportive (Vickers, 2002). À cet effet, les habiletés sont entraînées dans un

tout orienté vers une perspective de développement tactico-technique. Pour ce faire, les habiletés complexes présentant un niveau de difficulté relativement élevé pour l'athlète (situations de jeu, enchaînements, tactiques etc.) sont présentées avant les habiletés simples, plus faciles à réaliser (habiletés isolées ou décomposées, pratique répétée, etc.). L'athlète est aussi encouragé à cibler son attention sur les objectifs à atteindre dans la situation de jeu (focus externe) plutôt que sur les sensations physiques et proprioceptives de ses mouvements (focus interne). Tel qu'il sera défini plus loin, la pratique est généralement variée et aléatoire de manière à assurer un effort cognitif de la part de l'athlète à l'entraînement.

Toujours dans le but d'engager l'athlète et de développer ses habiletés cognitives, l'entraîneur utilise le questionnement lors de ses rétroactions. L'athlète devient donc sa principale source d'analyse et d'informations pour corriger sa performance. Contrairement à une approche behavioriste, l'entraîneur fournit des rétroactions de manière judicieuse et progressivement réduite, en fonction d'une zone de performance définie et dans une perspective de développement de l'autonomie de l'athlète, plutôt que systématiquement.

Cette méthode d'entraînement vise à développer (a) la capacité d'anticipation, (b) les habiletés de prise d'informations, (c) la capacité à puiser dans la mémoire pour trouver une réponse, (d) la concentration, et (e) les habiletés de prise de décisions dans différents contextes chez l'athlète (Vickers, 2007). Ainsi, l'ED permet à l'athlète de s'améliorer dans chacune des phases de l'action tactico-technique (Gagnon, 1982) et de véritablement se préparer à l'atteinte d'un haut niveau de performance sur le plan tactico-technique.

1.3 Paradoxe de l'apprentissage moteur

L'ED met l'accent sur les aspects cognitifs sous-jacents à la performance sportive et supporte donc l'idée selon laquelle « le tout est plus important que la somme

de ses parties » et que l'intégralité d'une habileté tactico-technique doit être préservée tout au long du processus d'apprentissage (Vickers et al., 1999). L'ED diffère des approches plus traditionnelles inspirées du behaviorisme qui favorise généralement le développement physique et technique de l'athlète par l'entremise de nombreuses répétitions visant à associer une réponse automatisée à un stimulus donné (Vickers, 2007).

Les études en apprentissage moteur ont permis de soulever un paradoxe intéressant. En effet, les athlètes entraînés selon une méthode behavioriste feraient preuve d'une progression rapide à court terme, mais leurs performances auraient tendance à régresser à long terme lorsque les conditions deviennent plus difficiles comme c'est le cas en situation de compétition. À l'opposé, les athlètes entraînés à la prise de décision montrent une progression plus lente à court terme, mais sont en mesure de poursuivre leur progression à long terme. Ultimement, l'ED pourrait permettre l'atteinte d'un niveau plus élevé de performance (Vickers, 2002; 2007; Vickers et al., 1999).

Puisqu'il permet de préparer l'athlète aux conditions réelles de compétition en impliquant à la fois les aspects tactiques (cognitif) et techniques (physique), l'ED, qui servira de cadre de référence au présent travail, apparaît comme une méthode particulièrement appropriée pour le développement des gardiennes de but au hockey. Le tableau 1 présente une comparaison entre les méthodes d'entraînement behavioriste et à la prise de décision.

Tableau 1
Comparaison entre l'ED et l'entraînement behavioriste

Entraînement behavioriste (Physique, technique)	Entraînement à la prise de décision (Physique, technique, cognitif)
<u>Progression des apprentissages</u>	
Du spécifique au complexe	De complexe vers le spécifique
Exercices simples à complexes	Exercices qui simulent la compétition
Emphase sur la technique	Apprentissages techniques dans la tactique
Pas de modèles vidéo	Utilisation de modèles vidéo
Focus interne	Focus externe
<u>Type de pratique</u>	
En bloc	Aléatoire
Peu variée	Variée
<u>Rétroactions</u>	
Nombreuses de la part de l'entraîneur	Hors-limite seulement
Peu de questionnements	Beaucoup de questionnements
Peu de rétroactions vidéo	Utilisation fréquente de la vidéo
Implication limitée de l'athlète pour la détection et la correction des erreurs.	Implication importante de l'athlète pour la détection et la correction des erreurs.
<u>Résultats</u>	
Peu d'effort cognitif pour l'athlète	Effort cognitif important pour l'athlète

Tiré de Vickers (2007, p. 165)

Le tableau permet de mettre en relief les principaux éléments opposés entre ces approches, notamment sur les aspects (a) de progression des apprentissages, (b) des types de pratiques proposés, (c) de la nature des rétroactions données par l'entraîneur, ainsi que (d) sur les résultats obtenus à la suite de l'entraînement.

1.4 Efficacité de l'entraînement à la prise de décision

Si l'efficacité de l'ED chez les gardiens de but au hockey n'a pas été étudiée jusqu'ici, d'autres sports ont fait l'objet d'études sur le sujet. Ainsi, Raab et al. (2005) ont comparé deux protocoles d'entraînement, behavioriste et ED, chez des joueurs de

tennis de table afin d'en mesurer les effets sur la qualité d'exécution des différentes frappes en situation de match, mais aussi sur la qualité de la prise de décision relative aux frappes choisies. Les résultats obtenus démontrent que la combinaison d'un entraînement tactique et technique serait plus efficace qu'un entraînement strictement technique afin d'améliorer la capacité à choisir l'action appropriée en situation de match. Bien que le tennis de table semble très différent du hockey, il n'en demeure pas moins que les joueurs doivent, comme un gardien de but au hockey, (a) percevoir l'environnement, (b) anticiper le jeu, et (c) analyser rapidement l'information pour prendre des décisions en une fraction de seconde.

Une étude semblable a été conduite chez des frappeurs de baseball de différents niveaux (débutants, intermédiaires et avancés) par Vickers et al. (1999). Les résultats obtenus démontrent que l'entraînement behavioriste serait plus avantageux dans les premières phases de développement des habiletés motrices, mais que l'ED permettrait un meilleur transfert et une meilleure rétention des habiletés chez les participants intermédiaires et avancés. L'étude a aussi mis en évidence l'effet bénéfique différé de l'ED par rapport aux effets immédiats de l'entraînement behavioriste.

1.5 Mise en œuvre de l'entraînement à la prise de décision

1.5.1 Planification de l'entraînement à la prise de décision

De façon globale, la planification de l'entraînement est un agencement rationnel et systématique de tâches et de charges d'entraînement, établies à plus ou moins long terme, orientées sur l'atteinte d'objectifs, et déterminées selon le profil de l'athlète, son contexte d'entraînement et les exigences de la tâche à réaliser (Cardinal, 1999; Plisk & Stone, 2003; Saury & Sève, 2004; Weineck, 1997; Werchoschanski, 1992 dans Roy, 2013). Elle permet aussi à l'entraîneur de coordonner l'intégration des tâches d'entraînement entre elles (Brown & Greenwood, 2005; Cardinal, 2003; Gambetta, 2007; Hartmann et al., 2015; Issurin, 2010; Plisk & Stone, 2003; Rhea & Alderman, 2004; Siff, 2003; Weineck, 1997).

Pour être efficaces, les tâches d'ED doivent faire partie d'un ensemble cohérent et coordonné orienté vers les objectifs de l'entraînement (Vickers, 2007). Toutefois, puisque son objectif premier est le développement tactico-technique de l'athlète, les objectifs à atteindre sont aussi basés sur l'aspect cognitif et moteur de la performance sportive, c'est-à-dire les décisions à prendre sur le terrain. Vickers (2002; 2007) propose une marche à suivre dans le but de planifier adéquatement l'ED et d'en optimiser l'efficacité auprès des athlètes.

1.5.2 Identifier la décision à entraîner

La première étape d'une démarche d'ED consiste à identifier les décisions que l'athlète doit prendre en compétition. Pour un gardien de but, ces décisions sont, par exemple, (a) le type de déplacement à utiliser, (b) le positionnement à prendre face à une attaque adverse, (c) l'endroit où diriger le retour de lancer, ou encore (d) l'anticipation et la perception de la trajectoire du tir. Ces décisions impliquent au moins l'une des sept habiletés cognitives suivantes, définies et accompagnées d'exemples spécifiques dans le tableau 2 : (a) l'anticipation des événements, (b) l'attention aux indicateurs, (c) la concentration, (d) la reconnaissance de modèles, (e) la récupération de la mémoire, (f) la résolution de problème et (g) la prise de décision (Vickers, 2002; 2007). Ces habiletés cognitives seront nécessairement associées à différentes habiletés tactico-techniques dans un contexte de compétition. Par exemple, la concentration peut permettre à un gardien de but de maintenir plus longtemps le contact visuel avec la rondelle, ce qui lui permet ensuite d'anticiper une passe ou un tir et d'ainsi prendre une décision appropriée quant au type de déplacement à utiliser pour effectuer l'arrêt (Vickers, 2007).

Tableau 2
Les habiletés cognitives de l'entraînement à la prise de décision

Habiletés	Définitions	Exemples
Anticipation des événements	Habileté à prédire ce qui va se produire avant de poser une action.	Anticiper une passe de l'adversaire plutôt qu'un tir.
Attention aux indicateurs	Habileté à choisir correctement les informations à percevoir.	Regarder dans l'enclave pour repérer un attaquant libre pour recevoir une passe.
Concentration	Habileté à percevoir correctement et constamment les informations pertinentes sans être distrait par les autres stimuli.	Être en mesure de voir la rondelle malgré les adversaires qui tentent de lui voiler la vue.
Reconnaissance de modèles	Habileté à donner un sens aux stimuli de son environnement.	Reconnaître la stratégie offensive de l'équipe adverse.
Récupération de la mémoire	Habileté à trouver une solution aux conditions changeantes d'une situation de jeu à partir de ses propres connaissances.	Se rappeler de la feinte privilégiée par son adversaire et ajuster sa position en conséquence.
Résolution de problèmes	Habileté à élaborer une solution dans un contexte inconnu.	Réussir à effectuer l'arrêt même en étant pris hors position.
Prise de décision	Habileté à faire les bons choix parmi un ensemble d'alternatives.	Adopter une position particulière en fonction de la situation de jeu qui se développe.

Inspiré de Vickers (2007, p. 166)

1.5.3 Préparer un exercice ayant une dimension cognitive

Après avoir identifié la décision à entraîner, il est nécessaire de développer des exercices ou une progression d'exercices permettant d'entraîner ladite décision. La particularité de ces exercices réside dans le fait qu'ils doivent inclure un déclencheur cognitif. Contrairement à un exercice visant l'amélioration d'une habileté technique identifiée selon des critères de réussite préétablis et visibles, il est plus difficile de

« voir » le processus de prise de décision de l'athlète pour le corriger. C'est pourquoi l'entraîneur et l'athlète doivent utiliser différents indices pour évaluer la qualité des décisions prises dans un contexte où le processus cognitif de prise de décision est l'objet de l'entraînement plutôt que le geste technique réalisé. Ces indices peuvent aussi permettre à l'entraîneur de vérifier si l'athlète porte son attention au bon endroit lors de l'exécution d'un geste technique, ou encore servir de rappel à l'athlète, pour le guider dans sa prise de décision. Le tableau 3 présente les différents types d'indices cognitifs ainsi que des exemples appliqués à l'entraînement des gardiens de but.

Tableau 3
Les déclencheurs cognitifs de l'entraînement à la prise de décision

Types d'indices	Définitions	Exemples
Indices d'objet	L'athlète porte son attention sur un objet spécifique et l'identifier avant de poser un geste.	Nommer la couleur sur la rondelle pour s'efforcer de suivre sa trajectoire jusque dans sa mitaine.
Indices d'emplacement	L'athlète anticipe ou porte son attention sur un endroit particulier avant de poser un geste ou de réagir.	Regarder la position du non-porteur avant de choisir le type de déplacement à utiliser.
Indices de « Quiet Eye »	Indices portant sur la cible visuelle de l'athlète pendant sa performance. (Quiet Eye: Le dernier endroit où le regard est porté avant l'exécution d'un geste.)	Porter son attention sur la lame du bâton de l'attaquant pour anticiper une passe plutôt qu'un tir.
Indices de mémoire	Bâties au fil de l'expérience sportive et de l'entraînement. L'athlète doit choisir parmi différentes habiletés en mémoire celle qui est la plus appropriée dans une situation donnée.	Retenir en mémoire des gestes techniques particuliers, et alterner entre ceux-ci au signal de l'entraîneur.
Indices de temps de réaction	L'athlète réagit à un stimulus externe et alterne entre différentes habiletés tactico-techniques qu'il a en mémoire, tout en étant soumis à des contraintes de temps. La vitesse de réaction permet d'évaluer la rapidité de la prise de décision.	Amorcer son mouvement aussitôt que la passe est effectuée et se positionner pour un lancer sur réception.
Indices kinesthésiques	L'athlète recherche des sensations internes (équilibre, tension, force, etc.) par rapport à sa position, sa gestuelle ou un événement temporel.	Analyser sa position de base selon son degré d'équilibre statique.
Indices d'auto-coaching	L'athlète identifie lui-même une situation à entraîner ou un ajustement à apporter à sa performance. Permet à l'athlète de faire un retour sur sa performance et de proposer des solutions concrètes dans un contexte de résolution de problème et de prise de décision.	Après un match, cibler une situation où il a pris une bonne décision, et une autre où il a pris la mauvaise décision, expliquer son processus de prise de décision et identifier la bonne solution.

Inspiré de Vickers (2007, p. 168)

1.6 Recours à la mémoire pour la prise de décision

Les résultats de l'étude de Mulligan et al. (2012) sur la prise de décision des joueurs de hockey démontrent que 85 % des décisions prises en situation de jeu par les joueurs experts sont familières. Ainsi, la majorité des décisions sont prises en fonction de reconnaissance de patrons de jeu et d'un processus plus complexe de recours à la mémoire. Le jugement basé sur des règles décisionnelles semble être celui qui est le plus fréquemment utilisé, sans qu'il y ait toutefois de certitude d'une influence positive sur la qualité de la prise de décision qui s'en suit. Seul le jugement basé sur la familiarité de l'événement semble mener à une prise de décision de meilleure qualité. En ce sens, il apparaîtrait avantageux pour un entraîneur de reproduire des situations de match à l'entraînement dans le but de développer une familiarité avec lesdites situations chez les athlètes et ainsi mener à une meilleure prise de décision lors des compétitions.

1.7 Utiliser les outils de l'ED pour entraîner la décision

Une fois la décision à entraîner choisie et les exercices planifiés, l'entraîneur et l'athlète peuvent utiliser un ou une combinaison des sept outils pédagogiques de l'ED. Ces outils ont été développés à partir des études (a) en apprentissage moteur, (b) sur les rétroactions, et (c) l'enseignement, et permettent à l'athlète de développer ses habiletés tactico-techniques dans un contexte représentatif de la compétition sportive. Également, l'utilisation de chaque outil peut varier en fonction (a) de la nature de la tâche sportive, (b) des habiletés entraînées, et (c) du contexte d'entraînement (Vickers, 2007).

Même s'ils sont présentés de manière séparée, les différents outils de l'ED peuvent être utilisés de manière combinée et complémentaire. Par exemple, un entraîneur pourrait progressivement réduire la fréquence de ses rétroactions et formuler celles-ci sous forme de questions (Chambers & Vickers, 2006), ou utiliser le questionnement pour formuler des rétroactions données à l'aide de séquences vidéo.

Dans de telles situations, l'utilisation combinée des outils permet d'en bonifier les effets positifs et d'atténuer les effets de leurs limites individuelles (Vickers, 2007).

1.7.1 Pratique variée (Variations intelligentes)

Lors d'un exercice de pratique variée, l'athlète entraîne différentes variations d'une même classe d'habiletés dans des conditions qui simulent la compétition. Les habiletés ainsi entraînées comportent des bases biomécaniques similaires, mais leur application varie en fonction du contexte de jeu. Pour un gardien de but, il pourrait s'agir de répéter un même déplacement, tout en variant (a) la force, (b) la distance, ou (c) la direction, ou encore affronter des tirs visant des endroits différents (haut/bas, gauche/droite) à des vitesses variables.

1.7.2 Pratique aléatoire (Combinaisons intelligentes)

Lors d'un exercice aléatoire, des habiletés de différentes classes sont enchaînées encore une fois dans un contexte qui simule la compétition. Les enchaînements doivent toutefois être significatifs sur le plan tactico-technique, toujours dans le but de respecter les conditions rencontrées en compétition. Un exercice aléatoire pour un gardien de but pourrait consister en un enchaînement de déplacements debout et d'une glissade pour se positionner face au tireur et ensuite effectuer l'arrêt.

La pratique variée et la pratique aléatoire diffèrent de la pratique en bloc où une même habileté motrice est répétée dans des conditions identiques. La pratique en bloc peut être utilisée avec des débutants pour apprendre une habileté nouvelle ou pour développer un automatisme. L'entraînement à la prise de décision ne propose donc pas de complètement éliminer la pratique en bloc, mais plutôt de l'utiliser de manière judicieuse, au même titre que la pratique variée ou aléatoire. Toutefois, les entraîneurs et les athlètes devraient passer dès que possible à la pratique variée et aléatoire afin de créer des conditions d'entraînement fidèles au contexte de compétition (Vickers, 2007).

L'utilisation de la pratique variée et aléatoire dans un contexte sportif a été étudiée par Hall et al. (1994) avec des frappeurs au baseball. Même si le contexte est différent de celui d'un gardien de but au hockey, le frappeur au baseball doit lui-aussi faire face à différents types de lancers ayant des trajectoires variées. Cette réalité exige une attention particulière de la part de l'athlète et un effort cognitif important. L'étude a d'ailleurs soulevé qu'une pratique en bloc solliciterait la pleine attention de l'athlète pendant un nombre limité de répétitions, après lesquelles l'athlète entre dans un mode « automatisé » qui ne représente pas les conditions de compétition. Ces conditions sont mieux reproduites avec la pratique aléatoire et variée. En ce sens, si la pratique en bloc fournit de meilleurs résultats à court terme, la pratique variée et aléatoire semble plus efficace à long terme pour transférer les habiletés de l'entraînement à la compétition, notamment grâce à l'effort cognitif supplémentaire qu'il exige de la part de l'athlète.

1.7.3 Rétroactions données lors de performances hors-limite

Pour permettre à l'athlète de développer son autonomie, l'entraîneur devrait réduire graduellement la fréquence de ses rétroactions. Cette idée est contraire à la tradition behavioriste selon laquelle l'entraîneur doit constamment intervenir auprès de son athlète et lui fournir l'information nécessaire pour ajuster sa performance. L'entraîneur utilisant les rétroactions hors-limite réduit graduellement la fréquence ou retarde ses interventions pour permettre à l'athlète de réfléchir sur sa performance. En ce sens, l'entraîneur établit un seuil de performance idéal pour l'athlète basé sur des critères subjectifs et objectifs et laisse à celui-ci une certaine marge de manœuvre autour de ce seuil. L'entraîneur donne des rétroactions seulement si l'athlète sort des limites de performance établies. L'utilisation des rétroactions hors-limite, en plus de permettre à l'athlète de développer son autonomie, facilite le transfert et la rétention des habiletés tactico-techniques (Vickers, 2007).

Si, par le passé, la culture de l'entraînement semblait encourager les entraîneurs à donner le plus de rétroactions possibles aux athlètes afin de réduire la possibilité

d'erreurs, des études récentes tendent à démontrer qu'il serait plus bénéfique de réduire et de retarder les rétroactions selon la progression du niveau d'habileté de l'athlète (Lee et al., 1994, dans Vickers, 2007). Les rétroactions fréquentes permettraient aux athlètes d'augmenter plus rapidement leur niveau d'habileté, mais leur performance diminuerait en contrepartie lorsque les rétroactions sont retirées. À l'opposé, des rétroactions moins fréquentes mais ciblées permettraient aux athlètes de développer leur autonomie et leur capacité d'analyse, et ainsi de poursuivre leur progression même si les rétroactions sont moins fréquentes (Lavery, 1962, dans Vickers, 2007). Toutefois, le retrait complet des rétroactions ne serait pas non plus une stratégie efficace, notamment à cause de l'effet déstabilisant chez les athlètes normalement habitués à recevoir l'aide de leur entraîneur. Il serait préférable de réduire graduellement les rétroactions au fil de la progression de l'athlète (Swinnen et al., 1990, Winstein & Schmidt, 1990, dans Vickers, 2007). L'objectif de l'entraîneur devrait être d'amener l'athlète à un niveau de compétences lui permettant d'identifier ses propres erreurs et de performer avec un minimum d'aide externe (Goodwin & Meeuwsen, 1995, dans Vickers, 2007).

L'entraîneur devrait aussi porter attention au moment choisi pour fournir des rétroactions à l'athlète. En effet, en retardant le moment choisi, l'entraîneur donne à l'athlète une période lui permettant d'analyser sa performance et d'envisager des moyens d'améliorer sa performance au prochain essai, ce qui serait bénéfique sur le niveau de performance à long terme (Swinnen et al., 1990, dans Vickers, 2007).

1.7.4 Questionnement

Pour s'assurer que les athlètes s'engagent cognitivement à l'entraînement et pour vérifier comment s'opère leur processus de prise de décision, l'entraîneur peut utiliser le questionnement. En effet, en questionnant les athlètes, l'entraîneur favorise leur implication par (a) la résolution de problèmes, (b) la découverte, et (c) la réflexion sur la performance. Le questionnement permet aussi à l'entraîneur de maintenir une

communication productive avec ses athlètes, même s'il donne ses rétroactions seulement pour les performances hors-limites.

Si une stratégie comme l'utilisation des rétroactions hors-limite, abordée à la section précédente, semble théoriquement efficace, elle pose certains problèmes pour les entraîneurs et leurs athlètes. En effet, le développement de l'autonomie et de la capacité de réflexion ne se produit pas au même niveau chez tous les athlètes, certains se sentant même négligés par l'entraîneur. La réduction graduelle des rétroactions semble donc poser certains problèmes sur le plan de la communication entre l'entraîneur et l'athlète. De plus, l'entraîneur n'est pas nécessairement en mesure d'évaluer si l'athlète s'engage cognitivement dans la tâche d'entraînement au niveau attendu, ou si sa réflexion est appropriée au problème à résoudre. À cet égard, l'utilisation du questionnement, outil fondamental en éducation et en communication, apparaît comme une technique permettant de combler les limites de l'utilisation des rétroactions hors-limite (Vickers, 2007).

Dans une étude sur la performance des nageurs, Chambers et Vickers (2006) ont démontré qu'une combinaison des rétroactions hors-limite et du questionnement avait permis aux athlètes d'améliorer leur qualité d'exécution technique de manière significative en début de saison. Ces changements au niveau technique se sont traduits par une diminution ou un plafonnement des performances tôt en saison. Toutefois, les nageurs ont vu leurs résultats dépasser celui du groupe entraîné selon une approche traditionnelle avant la fin de la saison. Les résultats obtenus vont donc dans le même sens que différentes études sur l'ED en affirmant que les effets du questionnement sur la performance sont retardés et se font sentir à plus long terme en comparaison avec une approche « traditionnelle » d'entraînement.

1.7.5 Rétroactions vidéo

L'utilisation des rétroactions vidéo permet à l'athlète de visionner et d'analyser sa propre performance d'un point de vue externe et ainsi, de trouver des indices lui permettant de s'améliorer. L'entraîneur doit toutefois guider l'athlète afin que celui-ci porte son attention sur certains éléments prioritaires à travers l'ensemble d'informations observables, en particulier au début du processus d'entraînement (Schmidt & Lee, 2005, dans Vickers, 2007). Avec l'aide d'un expert, l'utilisation de la vidéo pourrait avoir un effet positif sur la performance dans toutes les disciplines sportives et pour les athlètes de tous les niveaux (Rothstein & Arnold, 1976, dans Vickers, 2007). Les rétroactions vidéo peuvent être utilisées en complément aux rétroactions hors-limite ou au questionnement, encore une fois dans le but de développer progressivement l'autonomie de l'athlète (Vickers, 2007). Toutefois, plusieurs études font remarquer un délai entre la première utilisation des rétroactions vidéo et l'amélioration observable des performances. Ce délai serait de l'ordre de cinq semaines en moyenne, selon la fréquence d'utilisation et des entraînements, permettant de conclure que la vidéo doit être utilisée sur une période relativement longue pour être efficace (Rothstein & Arnold, 1976; Selder & Del Rolan, 1979; Vickers et al., 1999).

1.7.6 Information complexe dès le début et « modeling »

Une progression débutant par l'enseignement des informations complexes permet à l'athlète d'expérimenter rapidement une performance sportive dans sa globalité, physiquement et cognitivement. Pour l'athlète débutant, les informations complexes doivent principalement être présentées théoriquement en fonction des différents concepts liés à la tâche, notamment à l'aide (a) de modèles vidéo, (b) d'analyse des habiletés tactico-techniques, (c) de projets personnels (« take-home project », ou (d) de questionnaires (Vickers, 2007). Ainsi, l'athlète est initié aux exigences de la performance de haut niveau, tandis que sa pratique motrice peut se faire dans des conditions sécuritaires et appropriées à son niveau de développement. Par exemple, il ne serait ni réaliste, ni sécuritaire de placer un gardien débutant devant les

tirs d'un joueur professionnel. Toutefois, en observant un gardien avancé, le débutant est en mesure de se faire une représentation mentale des exigences de sa position lorsqu'il atteindra un plus haut niveau. Lorsque le niveau de jeu des athlètes progresse, le développement d'habiletés devrait se faire dans un contexte mettant l'accent sur les aspects tactico-techniques (Vickers, 2002, 2007).

Lorsque les apprenants sont initiés aux notions simples en premier, particulièrement les notions purement techniques et physiques, ils tendent à développer des habitudes d'apprentissage correspondant au niveau de difficulté de la tâche qui leur est présentée. Par exemple, un gardien à qui l'on enseignerait seulement les techniques d'arrêt face au tir ne développera pas les habiletés de déplacements tactico-techniques nécessaires à la couverture des angles, qui est tout autant déterminante dans la capacité à arrêter la rondelle. Ces stratégies d'apprentissage sont toutefois difficiles à changer lorsque le niveau de difficulté de la tâche augmente au fil du temps, ce qui peut entraîner une baisse des performances à long terme. Même si les athlètes parviennent à améliorer leurs performances, ces améliorations sont généralement moins significatives que chez les athlètes ayant débuté leur apprentissage par les notions complexes (Doane et al., 1996, dans Vickers, 2007).

Le modeling est une forme d'instruction complexe où l'athlète observe la performance d'une autre personne en direct (coéquipier, athlète plus expérimenté, entraîneur, etc.) ou en différé (vidéo, simulations virtuelles, images, etc.). L'observateur aura alors tendance à reproduire la performance observée et apprendre de celle-ci (Vickers, 2007). Par exemple, l'entraîneur peut présenter à des gardiens débutants des extraits vidéo d'un gardien professionnel pour démontrer l'utilisation d'un geste technique dans une situation particulière.

Si l'utilisation d'un modèle peut être bénéfique pour certains athlètes, les effets ne sont pas nécessairement immédiats (Vickers et al., 1999). De plus, l'utilisation du modèle doit être fréquente au début de l'apprentissage afin que l'athlète soit en mesure

de se faire une image mentale précise de ce qui est attendu (Sidaway & Hand, 1993). Cependant, cette utilisation fréquente peut créer une dépendance au modèle et une diminution des performances à long terme, notamment à cause de l'effort cognitif réduit par la présence du modèle (Weeks et al., 1996, dans Vickers, 2007). Donc, même si le modeling peut être une stratégie intéressante pour présenter les compétences à acquérir par l'athlète, il doit être utilisé avec précaution et accompagné d'exercices permettant aussi à l'athlète de développer son autonomie (Vickers, 2007).

1.7.7 Focus externe de l'instruction

Plutôt que de porter leur attention sur la qualité de leur exécution gestuelle, les athlètes sont encouragés à fixer leur attention sur (a) l'objectif à atteindre, (b) des objets ou (c) des endroits spécifiques dans leur environnement. Le focus externe permet au système de contrôle moteur d'opérer de manière plus fluide (Vickers, 2007). Par exemple, un entraîneur pourrait demander au gardien de se concentrer uniquement sur la rondelle plutôt que sur la qualité d'exécution de ses déplacements.

Puisqu'il dispose d'un champ d'attention limité, l'athlète qui porte principalement son attention sur les facteurs internes de sa performance tel que le contrôle moteur limite sa capacité de contrôle automatique du mouvement. À l'inverse, en portant son attention sur les effets externes de ses mouvements ou sur l'objectif à atteindre, l'athlète serait en mesure d'organiser ses mouvements de manière plus efficace et naturelle (Wulf et al., 2001, dans Vickers, 2007). Un gardien de but devrait donc concentrer son attention sur son objectif (arrêter la rondelle) et sur les informations pertinentes dans son environnement (position des adversaires, situations de jeu, etc.) plutôt que sur la qualité d'exécution de sa technique.

2. L'APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL DES ENTRAÎNEURS

La prochaine section aborde le développement professionnel de l'entraîneur en lien avec le deuxième objectif de l'essai, soit de rendre compte des réflexions et de

l'apprentissage de l'entraîneur-chercheur sur la mise en œuvre de l'entraînement à la prise de décision. Il sera alors question d'apprentissage expérientiel et de pratique réflexive chez l'entraîneur.

2.1 Définition de l'apprentissage expérientiel

L'apprentissage expérientiel est un concept de l'éducation basé sur les travaux de Dewey, puis modélisé par Kolb (1984; 2015) et Kolb et Kolb (2005), qui définissent l'apprentissage comme « le processus par lequel la connaissance est créée par la transformation de l'expérience » d'un apprenant dans son environnement.

L'apprentissage expérientiel se base sur deux principes, soit (a) la continuité et (b) l'interaction (Ménard, 2016). Situés sur un continuum, les apprentissages présents sont constamment influencés par les expériences et apprentissages du passé et influencent à leur tour les expériences du futur. Ainsi, tous les apprentissages réalisés par une personne constituent un bagage individuel qui influence la façon d'apprendre de chacun pour une situation ultérieure donnée. Cette conception de l'apprentissage fait référence au principe de continuité.

Le principe d'interaction, quant à lui, fait référence au fait que l'individu est en constante relation avec son environnement (a) humain, (b) social, et (c) relationnel, et que la subjectivité de l'individu influence sa façon de vivre une expérience. Ainsi, comme c'est le cas pour le principe de continuité, les expériences sont vécues de manières différentes par chaque individu, ce qui influence nécessairement les apprentissages qui en sont tirés.

À elle seule, l'expérience professionnelle ne permet pas aux entraîneurs d'apprendre. Comme le soulignent Bourassa et al. (2007) : « Une expérience sans réflexion ne conduit pas à un apprentissage, de la même manière qu'un enseignement qui n'est pas suivi d'une expérimentation ne conduit pas à un apprentissage ». Dans le

cadre de son apprentissage, l'entraîneur pourrait donc avoir recours des outils qui lui permettront de faire un retour sur ses expériences et approfondir sa réflexion. Des exemples d'outils seront présentés dans le chapitre « Méthodologie », en lien avec le déroulement du présent projet.

2.2 Modèle cyclique de Kolb

Le modèle cyclique de Kolb (1984; 2015) est maintes fois cités dans la littérature sur l'apprentissage expérientiel (Bourassa et al., 2007; Jarvis, 2006). Il identifie quatre étapes complémentaires, qui représentent aussi des habiletés à acquérir par l'apprenant pour devenir efficace. Le modèle cyclique est présenté à la figure 2.

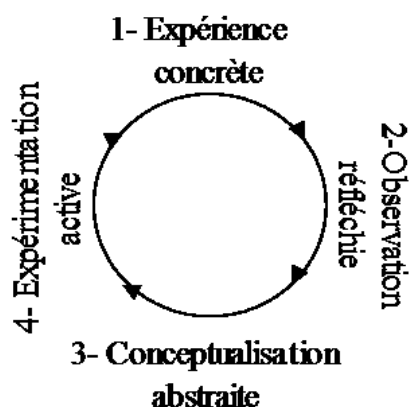


Figure 2 : Modèle cyclique de Kolb (1984; 2015) dans Bourassa et al. (2007)

2.2.1 Phase 1 : Expérience concrète

À cette étape, l'apprenant, soit l'entraîneur engagé dans une démarche d'apprentissage, vit l'expérience ou la situation problématique qui suscitera une réflexion et fait appel à ses connaissances. Il porte son attention aux stimuli de son environnement et fait des liens avec son propre bagage d'expériences, à la recherche d'informations pertinentes à son apprentissage.

2.2.2 Phase 2 : Observation réfléchie

L'individu (a) prend du recul par rapport à la situation, (b) réfléchit à celle-ci, et (c) observe son expérience sous différentes perspectives. Il prend en compte certains éléments de l'expérience pour les intégrer à sa réflexion et décrire l'expérience qu'il vit.

2.2.3 Phase 3 : Conceptualisation abstraite

Pendant sa réflexion, l'apprenant relie l'expérience et le sens qu'il lui donne, pour ensuite développer un modèle explicatif et formuler une hypothèse. Il évalue ensuite les conséquences de ses conclusions.

2.2.4 Phase 4 : Expérimentation active

L'individu teste son hypothèse et met en application ce qu'il a conceptualisé à l'étape précédente. Il confirme ou infirme son hypothèse et l'explication retenue pour la situation vécue. Cette réponse constitue la connaissance nouvelle qui pourra être appliqué dans une prochaine situation.

L'apprenant, pour être efficace, devra donc acquérir quatre habiletés, soit (a) s'engager pleinement et personnellement dans de nouvelles expériences concrètes (Phase 1), (b) réfléchir et observer son expérience, selon plusieurs perspectives (Phase 2), (c) recréer des concepts qui intègrent ses observations dans des théories logiques (Phase 3), et (d) utiliser ces théories pour prendre des décisions et résoudre des problèmes qui vont mener vers de nouvelles expériences (Phase 4) (Mandeville, 1997 dans Bourassa et al., 2007).

2.3 Apprendre pour devenir efficace

Dans sa pratique, l'entraîneur cherchera à atteindre un certain niveau de compétence, voire l'atteinte d'un haut niveau d'efficacité (Argyris & Schon, 1974, dans Bourassa, 2007). Peu importe le niveau d'efficacité qu'il vise atteindre, un entraîneur devra réfléchir sur le résultat de ses actions afin d'apprendre de celles-ci. Ces apprentissages l'amèneront à se construire des théories de l'action, soit un bagage de connaissances et d'apprentissages qui guident l'ensemble des actions de l'entraîneur. Celles-ci lui permettent (a) d'expliquer ce qu'il observe, (b) de prédire le résultat de ses actions, et (c) de contrôler l'environnement dans lequel il évolue. Ces théories de l'action sont développées de la même manière qu'un athlète développe ses habiletés, soit en posant des actions à partir de connaissances (ou autres habiletés déjà acquises), puis en réfléchissant sur les conséquences de ces actions. C'est ainsi que l'apprentissage expérientiel peut mener l'entraîneur vers l'atteinte de l'efficacité.

2.4 Pratique réflexive chez les entraîneurs

La pratique réflexive découle directement de l'apprentissage expérientiel, modèle selon lequel l'apprentissage est plus efficace et durable lorsqu'il est initié par une expérience concrète, et s'applique plus concrètement dans le contexte d'une pratique professionnelle. La pratique réflexive se définit comme un moyen utilisé par les praticiens pour développer un plus grand niveau de conscience par rapport à la nature et l'impact de leurs actions, et qui permet le développement des connaissances et compétences professionnelles (Osterman & Kotkamp, 1993).

Pour (a) approfondir la compréhension de leurs propres actions, (b) mieux orienter leurs interventions, et (c) trouver de nouvelles réponses aux situations problématiques qu'ils rencontrent, les entraîneurs doivent aller au-delà de leur rôle sur le terrain et s'engager dans une démarche de réflexion. Gilbert et al. (2001; 2006) ont développé un modèle de pratique réflexive en six composantes pour les entraîneurs sportifs, présenté ci-dessous à la figure 3.

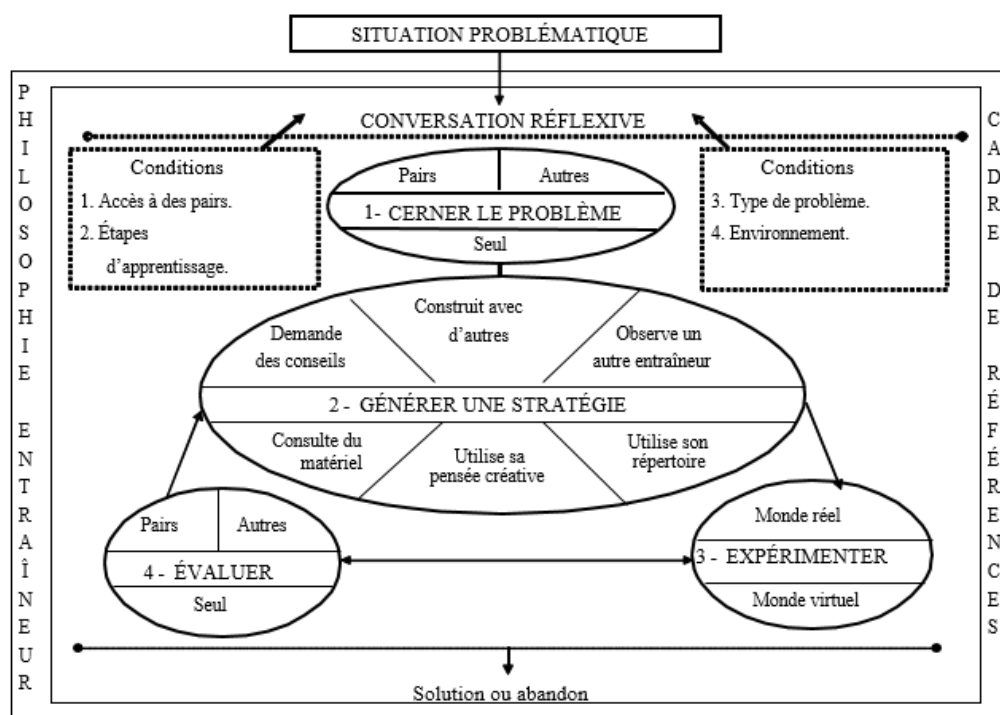


Figure 3 : Modèle de pratique réflexive des entraîneurs (Gilbert & Trudel, 2001; 2006)

La première composante est l'identification de la problématique rencontrée par l'entraîneur. Dans le cadre de ce projet, les problématiques rencontrées pourraient, par exemple, être en lien avec la performance de l'athlète ou encore avec les conditions d'entraînement qui leur sont offertes. La problématique identifiée fera l'objet d'une réflexion de la part de l'entraîneur s'il la juge pertinente en fonction de son cadre de référence. Si l'entraîneur considère la problématique comme étant significative, il amorcera une conversation réflexive consistant à (a) cerner le problème (« issue setting »), (b) générer une stratégie, ou une solution au problème rencontré (c) expérimenter la stratégie, et (d) évaluer l'efficacité de la stratégie.

Cette réflexion peut se dérouler à différents moments. Il sera question (a) de réflexion-durant-l'action (pendant l'entraînement ou la compétition), (b) de réflexion-sur-l'action (entre les activités d'entraînement ou de compétition), et (c) de réflexion-après-l'action (en rétrospective après la saison) (Gilbert et Trudel, 2006). Les deux

derniers types de réflexions peuvent permettre aux entraîneurs de prendre une distance par rapport à leurs actions, sans les contraintes du contexte de pratique (sur le terrain), pour (a) mieux comprendre ce qui guide leurs interventions ou théories de l'action, (b) devenir plus efficaces et ainsi (c) se développer sur le plan professionnel (Argyris & Schon, 1985 dans Bourassa, 2007).

QUATRIÈME CHAPITRE : MÉTHODOLOGIE

1. APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

Cette recherche s'inscrit dans un processus praxéologique visant à rendre l'action professionnelle (a) consciente, (b) autonome, et (c) efficace. Ce processus me permettra aussi de faire le lien entre la théorie et la façon dont celle-ci s'applique dans mon contexte de pratique, et d'en faire une analyse critique à partir des données recueillies en cours de démarche (St-Arnaud, 2003).

Le projet s'inscrit plus précisément dans une démarche de recherche expérimentation et d'analyse réflexive de ma pratique (Paillé, 2007). D'un côté, la recherche expérimentation permet de répondre au premier objectif de l'étude soit de décrire et documenter la mise en œuvre d'une démarche d'ED (Vickers, 2007) auprès de gardiennes de but de niveau collégial, tandis que l'analyse de la pratique permet de répondre au deuxième objectif soit de rendre compte de mes réflexions et de mes apprentissages sur la mise en œuvre de l'ED (Paillé, 2007). L'intérêt du projet réside principalement dans ma réflexion et mon expérience en lien avec la mise en œuvre du modèle d'ED. Les effets de cette mise en œuvre sur la performance observée des gardiennes sera prise en compte dans mes réflexions, sans toutefois viser à quantifier les résultats. Afin de répondre à ces objectifs une approche de recherche qualitative a été utilisée.

Ces deux types de devis, soit (a) la recherche expérimentation et (b) l'analyse réflexive de pratique, peuvent être adaptés aux professionnels en exercice qui cherchent à examiner leur propre pratique. Ici, l'essai permettra d'analyser et de discuter systématiquement d'une expérience professionnelle que j'ai vécue. Dans un premier temps, j'ai déterminé la portion de ma pratique à examiner, soit la mise en œuvre de l'ED. Par la suite, des outils de cueillette de données, présentés plus loin, ont été choisis

afin de documenter l'expérience vécue. Ces outils comptent (a) les plans de séances, (b) les cartes réflexives, et (c) des enregistrements audio-vidéo de l'intervention permettant de soutenir les cartes réflexives. Ces données ont ensuite été mises en commun afin d'en ressortir les éléments les plus significatifs à la présentation des résultats, qui témoignent de la mise en œuvre du modèle d'ED et des réflexions qu'elle a engendrée tout au long de la saison (Paillé, 2007). Ces résultats sont présentés sous une forme narrative permettant ainsi de mettre en valeur mes interactions avec les athlètes auprès desquelles j'intervenais dans le cadre de ma pratique, en particulier dans un contexte changeant et interpersonnel (Poklinghorne, 1995).

2. PARTICIPANTS ET CONTEXTE DE L'ÉTUDE

La prochaine section présente (a) mon profil à titre d'entraîneur-chercheur, (b) celui des gardiennes entraînées tout au long de la saison ainsi que (c) le contexte d'entraînement dans lequel l'étude s'est déroulée.

2.1 L'entraîneur-chercheur

La présente étude s'est déroulée dans le cadre de mon travail d'entraîneur de gardiennes de but en hockey sur glace. Les activités se déroulaient pendant la saison régulière d'une équipe de hockey collégiale féminin. À titre d'entraîneur, j'étais responsable de l'entraînement des deux gardiennes au sein de l'équipe. Dans ce rôle, j'avais comme principal mandat d'encadrer les gardiennes de but dans une perspective de performance à court terme, soit les prochains matchs et la saison en cours, et à moyen terme, soit les deux saisons à venir lors desquelles les gardiennes feront partie de l'équipe. À titre d'entraîneur-chercheur, j'ai (a) planifié la démarche de recherche, (b) préparé les instruments de collecte de données, (c) me suis assuré qu'ils soient remplis et conservés tout au long de la saison, pour ensuite (d) en faire l'analyse, et (e) rédigé le travail permettant de faire l'état de la démarche. Pour le présent projet, ce sont principalement mes interventions sur le plan tactico-technique faisant appel à l'ED qui ont fait l'objet de ma réflexion et de mon analyse.

À titre d'entraîneur-chercheur, je détiens une formation en kinésiologie et je me spécialise en encadrement d'athlètes. J'ai aussi précédemment travaillé comme entraîneur de gardiens de but dans divers camps de hockey estivaux pour gardiens de but pendant douze saisons et j'ai occupé un poste semblable pour une vingtaine d'équipes pendant neuf saisons, autant dans le réseau civil (Atome AA, Pee-Wee BB, Pee-Wee AA), scolaire (M13 à M18) que Collégial féminin. J'ai donc déjà travaillé avec des athlètes d'un niveau similaire.

J'en étais à ma première saison d'implication auprès de l'équipe et avec chacune des gardiennes. Ces dernières n'étaient donc pas nécessairement familières avec mes différentes méthodes de travail. Toutefois, les participantes ont été entraînées par différents entraîneurs de gardiens de but au cours des dernières saisons et sont donc familières avec le rôle de ce dernier.

Dans ma formation et au fil de mes expériences professionnelles, j'ai régulièrement appliqué les principes de l'ED sur le terrain et utilisé ses outils. Il ne fût donc pas nécessaire pour moi d'apprendre une nouvelle méthode d'entraînement avant et pendant mon intervention. Mon expérience en lien avec l'utilisation de l'ED a fait en sorte que le modèle à appliquer n'était pas un obstacle à la recherche.

2.2 Contexte d'entraînement et de compétition

L'objectif de l'équipe était l'amélioration de la performance et le développement des joueuses afin de leur permettre d'atteindre un niveau supérieur (universitaire, équipes provinciales ou nationales). Les ressources matérielles étaient abondantes et je pouvais avoir accès au matériel d'entraînement nécessaire sans problème. De plus, l'équipe disposait de ses propres installations et pouvait facilement avoir accès à des heures de glace supplémentaires. J'avais aussi à ma disposition une tablette électronique et une caméra qui pouvaient être utilisées afin de filmer les séances dans le but (a) d'appuyer mes cartes réflexives, (b) faire l'objet d'entrevue de

vidéoscopie avec mon directeur de recherche, et surtout (c) dans le but de donner des rétroactions vidéo, en lien avec l'ED (Vickers, 2007).

Dans le cadre de leur pratique sportive, les participantes prenaient part à trois ou quatre séances sur glace et un ou deux entraînements hors-glace par semaine avec leur équipe. Ces entraînements avaient lieu en semaine pendant les heures scolaires. L'horaire de cours des joueuses étant planifié autour de leur horaire d'entraînement. En plus des entraînements avec leur équipe, les gardiennes disposaient d'une séance d'entraînement sur glace spécifique de quarante à soixante minutes avec moi, avant le début des cours. C'est principalement dans le cadre de ces entraînements que j'étais appelé à intervenir. Généralement, les gardiennes ne participaient pas à l'entraînement d'équipe le jour où elles avaient un entraînement matinal avec moi, afin d'éviter une surcharge d'entraînement. Je prenais en charge les entraînements destinés aux gardiennes, et j'étais présent à quelques rares occasions pendant les entraînements d'équipe, selon mon horaire de travail. Lors des entraînements d'équipe, qui se déroulaient avec les autres joueuses, les gardiennes étaient généralement placées en situation de matchs.

Les gardiennes et leur équipe prenaient part à un total d'environ quarante parties de septembre à mars (matchs préparatoires, saison régulière, tournois et séries éliminatoires). J'étais présent pour la majorité des matchs locaux ce qui m'a surtout permis d'observer la progression des gardiennes en situation de compétition et d'évaluer le transfert des apprentissages entre les entraînements et les matchs. J'avais aussi accès aux enregistrements vidéo des parties, que ce soit pour visionner moi-même ou à titre d'outil d'entraînement et d'apprentissage pour les gardiennes.

2.3 Profil des gardiennes de niveau collégial

Les participantes en étaient à leur deuxième de trois années au niveau collégial, soit le plus haut niveau de jeu pour les hockeyeuses de 17 à 20 ans au Québec. Les

joueuses de ce niveau visent pour la plupart à poursuivre vers le niveau universitaire canadien ou américain. Elles faisaient donc partie des meilleures gardiennes de leur groupe d'âge.

Par rapport aux stades du Développement à long terme de l'athlète (DLTA), elles se situent à l'étape « S'entraîner à la compétition ». À ce stade, l'entraînement tactico-technique met surtout l'accent sur le développement des habiletés de prise de décision spécifiques à la position de gardien dans des conditions représentatives des situations de matchs. L'importance de la compétition est donc relativement élevée (Hockey Canada, 2013).

L'entraînement est environ consacré aux notions tactiques dans une proportion de 40 % du temps d'entraînement, notamment en lien avec leurs prises de décisions sur les porteurs et non-porteurs ainsi que pour les jeux depuis l'arrière de la ligne des buts et le haut de l'enclave (Hockey Canada, 2013).

Les gardiennes participantes étaient expérimentées, évoluaient à leur position depuis huit et dix ans et maîtrisaient bien les différentes techniques de déplacement ou d'arrêts. Ces habiletés peuvent toutefois être raffinées afin de tenir compte des différentes situations de jeu complexes auxquelles elles font face. La notion de prise de décision est fondamentale et permet de raffiner la performance à ce niveau. Par exemple, des éléments tactico-techniques comme la position de base ou la couverture des angles peuvent être ajustés en fonction des situations de jeu (écran, surnombre offensif, tendances du porteur, etc.).

2.4 Caractéristiques individuelles des participantes

Au-delà du profil général des participantes (stade de développement du DLTA, objectifs et contexte de compétition, etc.), celles-ci avaient chacune des caractéristiques individuelles (tactico-technique, psychologique, physique, etc.) qui influençaient leurs

objectifs de développement à court terme. Ainsi, en début de saison, j'ai procédé à une évaluation informelle des gardiennes afin d'identifier leurs besoins au niveau tactico-technique, mais aussi leurs caractéristiques personnelles qui ont influencé mon approche avec elles. En ce sens, j'ai remarqué assez tôt en saison que les deux gardiennes avaient un profil différent, ce qui a eu une influence sur le déroulement des entraînements et de la saison. Dans l'ensemble, les deux gardiennes avaient un niveau de performance similaire et n'étaient pas identifiées comme partante ou auxiliaire, d'autant plus qu'elles en étaient toutes les deux à leur deuxième saison au sein de l'équipe. Considérant ces éléments, il fut déterminé par le groupe d'entraîneurs, que les gardiennes partageraient également le temps de jeu pendant la saison régulière.

3. INSTRUMENTATION

Dans cette section, les techniques et les instruments de recherche utilisés sont présentés en lien avec les objectifs de recherche. Il y est donc question (a) des cartes conceptuelles, (b) des plans de séances, et (c) des cartes réflexives.

3.1 Cartes conceptuelles

Pour rendre compte de mes réflexions et de mes apprentissages sur la mise en œuvre de l'ED auprès de gardiennes de but en hockey sur glace, j'ai conçu une carte conceptuelle avant et après la saison. Ces cartes s'inspirent de la définition de l'apprentissage selon laquelle l'apprentissage est un « acte de perception, d'interaction et d'intégration d'un objet par un sujet » à travers lequel la personne « construit » sa connaissance nouvelle à partir des informations qu'elle perçoit et analyse dans une situation vécue (Legendre, 1993 dans Bourassa et al., 2007).

Dans le cadre du présent projet, ces cartes ont permis de mettre en valeur ma perception des concepts et des liens entre ceux-ci et les changements dans ma conception de l'ED qui se sont produits à la suite de mon expérience au cours de la saison (Novak & Canas, 2007; Rodrigue & Trudel, 2016).

J'ai produit une première carte au moment de préparer la démarche de recherche pour répondre à la question « comment un entraîneur de gardiens de but au hockey intervient-il avec l'entraînement à la prise de décision? », en fonction de mes connaissances et de mon expérience à ce moment. Une deuxième carte, répondant à la même question, a été produite à la fin de la saison, soit après vingt séances d'entraînement pendant lesquelles j'ai mis en œuvre l'ED et réfléchi à ma démarche. Les deux cartes et les réflexions menant à leur élaboration sont discutées et présentées dans la section « Résultats et discussions ».

3.2 Plans de séances

Les plans des séances d'entraînement ont été consignés pour la durée du projet afin de décrire et documenter ma mise en œuvre de l'ED. La planification des séances exigeait de ma part une réflexion afin de préparer des exercices qui tiennent compte (a) d'objectifs d'entraînement, mais aussi (b) de moyens et (c) de conditions d'entraînement faisant place à des outils de l'ED (Cardinal, 1999; Gambetta, 2016; Kiely, 2011; Lyle, 2010; Saury & Sève, 2004; Siff, 2003; Smith, 2003; Viru, 1995; Weineck, 1997). Leur utilisation m'a ensuite permis de démontrer par des exemples concrets comment j'ai appliqué le modèle de l'ED en cours de saison, et de décrire les entraînements tel qu'il se sont déroulés sur la patinoire.

Ces plans de séances comprennent (a) une description des exercices (étape par étape ou schéma), (b) les points clés ciblés (tactique-technique), (b) le volume (durée de travail, repos, nombre de répétitions), et (d) les outils de l'ED utilisés. À l'exception des trois premières séances, les plans ont été réalisés à partir du logiciel « Drill Draw ». Les plans étaient ensuite imprimés afin d'être utilisés sur la patinoire pendant l'entraînement. Si des ajustements étaient apportés avant ou pendant la séance, la version modifiée du plan était aussi reproduite dans le logiciel afin d'en avoir une copie. Le modèle de plan est présenté en Annexe B, tandis que l'ensemble des plans de

séances sont organisés chronologiquement en Annexe C avec les cartes réflexives associées à chacune des séances.

3.3 Cartes réflexives

J'ai aussi utilisé des cartes réflexives pour rendre compte de mes réflexions et de mes apprentissages sur la mise en œuvre de l'ED et ainsi répondre au deuxième objectif de l'essai.

Dans le cadre de cette démarche, l'utilisation de cartes réflexives permet (a) d'orienter et de structurer mes réflexions vers l'utilisation d'outils de l'ED, (b) d'identifier des pistes de solutions potentielles aux problèmes rencontrés et (c) d'enregistrer mes réflexions tout au long de la saison. L'utilisation des cartes devait aussi s'intégrer à mes activités personnelles et professionnelles (Hughes et al., 2009; Winfield et al., 2013).

La carte réflexive développée avant le début de la saison était donc l'outil principal de collecte de données. Le modèle de carte développé est basé sur le modèle proposé par Rodrigue et Trudel (2018), lui-même inspiré du processus réflexif de Gibbs (1988). Tout d'abord, la carte comporte une portion permettant à l'entraîneur d'évaluer les résultats obtenus à l'entraînement. Dans le cadre du présent projet, ces résultats étaient orientés vers mon utilisation des outils de l'ED et les effets perçus chez les participantes. Ensuite, la carte comportait six étapes pour faciliter l'amorce de ma démarche de réflexion systématique afin de mener à des apprentissages significatifs. Ces étapes sont la description (a) des événements significatifs de la séance, (b) de mes perceptions par rapport à ceux-ci, (c) de l'évaluation de la mise en œuvre du plan initial, (d) des résultats obtenus, (e) de la conclusion au sujet des réflexions soulevées, et (f) du plan d'action personnel en vue d'une prochaine séance.

En début de saison, nous avons constaté que les cartes réflexives initialement développées ne permettaient pas d’orienter les réflexions directement vers l’utilisation de l’ED et des outils. Un nouveau modèle de carte a alors été développé afin que l’utilisation de chaque outil soit évaluée autant en lien avec (a) la fréquence d’utilisation, (b) l’effet observé sur les participantes et (c) l’efficacité de l’utilisation, accompagnés d’exemples pour appuyer l’évaluation subjective. Les questions de réflexion faisaient toujours partie de la carte. Toutefois, je me suis efforcé d’orienter mes réponses vers l’utilisation de l’ED. Les quatre premières cartes ont été remplies selon le premier modèle, puis les nouvelles cartes ont été intégrées à partir du 24 septembre. L’ensemble des cartes sont organisées chronologiquement avec les plans de séances associés en Annexe C. De plus, les différents passages utilisés pour la description des résultats et la discussion y sont soulignés.

Pour faciliter la cueillette et l’analyse des données tout au long de la saison, j’ai rempli les cartes directement dans un fichier Excel, enregistré sur mon ordinateur afin d’en rendre le traitement et le partage plus facile.

4. DÉROULEMENT DU PROJET

4.1 Chronologie

Ma première carte conceptuelle a été réalisée pendant l’hiver 2019. Cette carte m’a servi de modèle de base pour illustrer la structure de mes connaissances au sujet de la mise en œuvre de l’ED avec les gardiennes de but avant le début de l’étude. Avant le début de la saison, j’ai aussi développé un modèle de carte réflexive à partir d’exemples dans la littérature (Hughes et al., 2009; Rodrigue & Trudel, 2018) et des rétroactions données par mon directeur de recherche.

Dans le cadre du projet qui s’est déroulé du 23 août 2019 au 28 février 2020, j’ai produit 17 plans de séances. De plus, 19 cartes réflexives ont également été remplies pendant la même période, soit une pour chaque séance et deux

supplémentaires dans le cadre de séance vidéo d'avant match. Aussi, j'ai été présent à 13 matchs pendant la saison, pendant lesquels j'ai pu observer les gardiennes en situation de compétition. Les cartes étaient remplies à l'aréna à la suite de chaque séance afin de pouvoir noter les événements significatifs alors qu'ils étaient encore frais dans ma mémoire. À la suite d'une rencontre avec mon directeur de recherche, il fut déterminé que l'utilisation des cartes ne serait plus nécessaire après le 15 février puisque les informations recueillies pendant la première portion de la saison étaient assez complètes pour faire un compte rendu détaillé de mon expérience.

4.2 Accompagnement de l'entraîneur-chercheur

Considérant mon niveau d'expérience et mon bagage de connaissances en supervision, une démarche d'auto-supervision a été mise en place afin d'assurer mon encadrement pendant la saison et la mise en œuvre de la méthode d'ED. Dans cette démarche, mon directeur de maîtrise a pu me guider dans mes observations ainsi que dans la formulation des hypothèses d'action à mettre en pratique sur le terrain, notamment en lien avec l'application des outils de l'ED (Brunelle et al., 1991).

Cette démarche d'auto-supervision a reposé sur la vidéoscopie et m'a permis d'analyser en différé mes pratiques d'intervention. Pour ce faire, j'ai utilisé ma tablette électronique pour filmer les exercices de chaque séance. De plus, pour avoir une vue d'ensemble de mon travail, j'ai enregistré deux séances à l'aide d'une caméra placée à l'extérieur de la patinoire et d'un microphone sans-fil. Cet accompagnement a été fait lors de quatre rencontres pendant la saison pendant lesquelles les enregistrements ont été discutés, soit (a) le 20 septembre, (b) le 11 octobre, (c) le 19 novembre et (d) le 24 février.

Le protocole de vidéoscopie utilisé fut celui de la réflexion partagée. Dans ce protocole, j'ai pu échanger avec mon superviseur sur l'intervention afin de valider mon utilisation des outils de l'ED et des cartes réflexives et d'encadrer ma démarche afin

que celle-ci réponde au modèle de l'ED (Desbiens et al., 2004; Tochon, 1996). Les rencontres n'étaient pas orientées autour d'un guide d'entretien précis. Les premières questions étaient d'ordre plus général, tel que « comment se déroulent les entraînements? », « quels outils utilise-tu présentement? » ou « comment se déroule l'utilisation des cartes? ». À partir de ces questions, les discussions s'orientaient ensuite (a) vers des problématiques rencontrées plus récemment dans mon intervention et (b) vers la recherche de solution d'entraînement (réflexion partagée). Lors de la première rencontre, l'utilisation des cartes réflexives a principalement été abordée, et il y fut convenu de modifier le modèle afin de prélever des informations plus spécifiques aux outils de l'ED. Lors de la deuxième rencontre, l'utilisation des outils de l'ED, ainsi que l'influence du contexte d'entraînement (durée, ressources disponibles, etc.) sur celle-ci ont été abordées. Lors de la troisième rencontre, l'utilisation en combiné des outils de l'ED a été discuté, ainsi que l'influence du profil individuel des gardiennes sur la planification des entraînements. Finalement, lors de la dernière rencontre, nous avons principalement discuté de l'utilisation récente des cartes et sommes venus à la conclusion qu'une saturation des données avait été atteinte. L'utilisation des cartes s'est donc terminée à cette date.

5. ANALYSE DES DONNÉES

Étant donnée la dimension temporelle de ce projet, soit la mise en œuvre de l'ED pendant une durée de 27 semaines, la démarche d'analyse des données s'inspire de l'analyse narrative afin de mettre en valeur l'évolution de mes interventions. Les résultats seront donc présentés dans le chapitre suivant, sous une forme de récit de pratique où des morceaux d'autobiographie dirigés sont produits à partir des notes d'événements et réflexions. Ceux-ci permettent de mettre en évidence la dynamique d'une évolution et de l'interaction entre (a) le sujet, (b) mes rôles, et (c) mon milieu (Van der Maren, 1996, dans Lemyre & Trudel, 2004). Cette approche me permet donc de raconter mon implication dans mes activités comme entraîneur et particulièrement

mes réflexions à propos de la mise en œuvre de l'ED dans le milieu du hockey collégial féminin.

Premièrement, l'analyse a impliqué une révision des données synchroniques en réponse aux objectifs de recherche. Il s'agissait dans ce cas-ci d'analyser les interventions relatives aux outils de l'ED (Oliver, 1998; Polkinghorne, 1995). Cette analyse consistait à (a) lire données recueillies via les plans de séance et les cartes réflexives, (b) découper le matériel en énoncé relatifs à l'ED et aux réflexions sous-jacentes, (c) catégoriser les données dans des catégories fermées, essentiellement les outils de l'ED, (d) décrire les résultats, et (e) interpréter les résultats afin de les mettre en relation avec le cadre théorique et la littérature au sujet de l'ED (L'Écuyer, 1987).

Deuxièmement, l'analyse diachronique fut mise de l'avant afin (a) de mettre l'accent sur la succession d'événements marquants et (b) d'éclairer les relations entre ces événements (Bertaux & De Singly, 2010; Sanséau, 2005). Dans ce cas-ci, cette analyse a permis de broser un portrait de l'évolution temporelle de la mise en œuvre de l'ED et les réflexions qu'elle a généré, notamment en lien avec les interventions générées en fonction de certains événements et leurs conséquences sur le plan du développement tactico-technique des gardiennes. Les données issues des cartes ont été organisées chronologiquement. Par la suite, les éléments significatifs en lien avec chacun des outils de l'ED ont été extraits des cartes, permettant ainsi de broser le portrait de la démarche d'entraînement. Au besoin, ces éléments ont aussi été mis en relation avec les plans de chacune des séances afin de les lier à ce qui a été accompli sur la patinoire.

Dans une perspective de développement professionnel, la recherche narrative m'a aussi permis de réfléchir sur mes expériences, de remettre en question mes pratiques et ultimement, d'en dégager des apprentissages, qui seront illustrés à l'aide des cartes conceptuelles (McMahon, 2013).

6. CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

Tout au long du projet, (a) mes réflexions, (b) mes perceptions et (c) mes émotions ont été recueillies et l'anonymat des athlètes a été préservée. De plus, les seules données analysées proviennent de ces réflexions et perceptions, prélevées à l'aide des outils présentés plus haut. Les informations pouvant permettre d'identifier les gardiennes telles que leur nom complet et leur équipe ne sont pas mentionnées dans le travail. Chaque gardienne est plutôt identifiée par les initiales DM et CS. Outre cette considération, le sujet principal de l'étude est l'entraîneur-chercheur et les gardiennes de but ne sont pas soumises à un traitement à leur insu, ni la source de certaines données. Quant aux enregistrements vidéo, ils n'ont été utilisés qu'à des fins de supervision par l'entraîneur-chercheur et son directeur de recherche. Le consentement des participants ne fut donc pas être nécessaire.

CINQUIÈME CHAPITRE : RÉSULTATS ET DISCUSSION

Le présent chapitre présente les résultats selon les objectifs de l'étude qui sont de (a) décrire et documenter la mise en œuvre d'une démarche d'ED auprès de gardiennes de but de niveau collégial, et de (b) rendre compte des réflexions et de l'apprentissage de l'entraîneur-chercheur sur la mise en œuvre de l'ED.

Dans un premier temps, les résultats relatifs à l'utilisation de l'ED et mes réflexions, issues des notes prises à l'aide des cartes réflexives sont présentés tout en faisant des liens avec la littérature à ce sujet. Cette section présente d'abord les résultats en lien avec les trois étapes de planification de l'ED. Ensuite, les résultats relatifs aux différents outils sont présentés successivement. Les interventions et réflexions relatives à chacun d'eux sont présentés chronologiquement afin d'en voir l'évolution telle qu'elle s'est produite en cours de saison.

Dans un deuxième temps, les résultats en lien avec les apprentissages réalisés tout au long de la démarche sont présentés, notamment en lien avec les cartes conceptuelles développées avant et après la saison. Afin d'en rendre la présentation plus conviviale, les résultats et la discussion sont présentés conjointement dans un même chapitre.

1. PROCESSUS DE PLANIFICATION DE L'ED (3 ÉTAPES)

Dans une démarche d'ED, Vickers (2007) propose un modèle en trois étapes pour les entraîneurs. Toutefois, dans ma planification, je n'ai pas nécessairement suivi cette démarche. Mes réflexions relativement à ce modèle de planifications seront présentées en fonction de chacune des trois étapes.

1.1 Étape 1 : Identifier la décision à prendre en situation de match

La première étape a été respectée, mais elle a surtout été orientée vers des situations ou des habiletés tactico-techniques plutôt qu'une décision. En effet, plutôt que d'identifier une décision, j'identifiais des situations où la gardienne avait plus de difficultés, que ce soit pendant les matchs ou à l'entraînement. Par exemple, lors d'un match en septembre, j'ai remarqué que DM commettait certaines erreurs lorsque la rondelle est dans le coin de la patinoire. Dans cette situation, j'ai remarqué (a) qu'elle avait tendance à se positionner en demi-papillon (RVH) par défaut, (b) qu'elle ne prenait pas d'information pour identifier les joueuses adverses positionnées dans l'enclave, et (c) que sa position de base debout était trop élargie, limitant ainsi sa capacité à se déplacer rapidement à partir du poteau. Donc, à partir d'un certain nombre de situations de jeu, j'ai identifié avec elle trois différentes habiletés tactico-techniques à développer, soit (a) la position de base, (b) l'utilisation du RVH et (c) la prise d'information.

Par la suite, Vickers (2007) identifie sept habiletés cognitives qui sont à la base des décisions prises sur la patinoire, soit (a) l'anticipation des événements, (b) l'attention aux indicateurs, (c) la concentration, (d) la reconnaissance de modèles, (e) la récupération de la mémoire, (f) la résolution de problème, et (g) la prise de décisions. Personnellement, je n'identifiais pas consciemment les habiletés cognitives en cause et cela ne semblait pas avoir d'influence sur la planification des exercices ou des entraînements. La théorie ne semble pas distinguer de moyens ou de méthodes d'entraînement spécifiques à adopter en fonction de l'habileté cognitive visée. En ce sens, on peut déduire que si la situation d'entraînement reproduit les conditions de compétition, les mêmes habiletés cognitives seront sollicitées.

1.2 Étape 2 : Développer un exercice avec un déclencheur cognitif

À l'exception de ce qui concerne l'utilisation des déclencheurs cognitifs, j'ai suivi la deuxième étape, qui consiste à développer des exercices ou une progression d'exercices entraînant les décisions dans un contexte représentatif des situations de compétition. Selon mon expérience, les déclencheurs sont inhérents à la situation de jeu, surtout lorsque la

pratique aléatoire et la pratique variée sont utilisées. Il ne me semblait donc pas nécessaire d'identifier et d'intégrer volontairement un déclencheur. Cependant, l'utilisation explicite des déclencheurs a été utilisée pour mettre l'accent sur une prise d'information tel qu'à l'exercice 2 de la séance du 30 octobre, illustré à la figure 4. Lors de cet exercice, la gardienne devait appeler la position de la joueuse tel qu'identifiée par les chiffres 1, 2 et 3, forçant ainsi une prise d'information dans l'enclave.

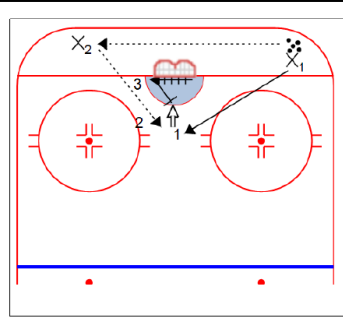
		Description (notes) Simuler un jeu depuis l'arrière du filet avec prise d'information sur le joueur en option de passe dans l'enclave Variée et Aléatoire Mettre l'emphasis sur le maintien de la position de base debout dans les déplacements et l'utilisation judicieuse du RVH (limiter aux jeux en angle restreint). Variante 1: La gardienne doit appeler la position (1-2-3) de la joueuse en option. V2: X2 peut sortir du coin pour prendre un tir en angle restreint.
Prise d'information	Maintien de la position de base	1) Gardienne se place au poteau 2) X1 passe à X2 3) X1 vient se positionner en 1,2 ou 3 4) X2 fait la passe à X1 devant le filet 5) Tir sur réception. 6) _____ 7) _____ 8) _____
		5 fois de chaque cotés. _____ minutes

Figure 4 : Séance du 30 octobre - Exercice 2

Toutefois, le déclencheur n'est pas toujours représentatif du contexte de compétition et son utilisation apparaissait donc plus comme un outil dans une progression vers un contexte de match. Ainsi, la figure 5 issue de l'exercice 2 de la séance du 7 février représente une situation similaire à celle du 30 octobre, sans l'utilisation de l'appel des positions par la gardienne. À cette étape de leur progression, il était attendu que les gardiennes soient en mesure de prendre l'information de manière autonome comme c'est le cas lors d'un match.

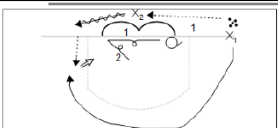
		1 - X1 passe à X2 d'arr. filet 2 - X2 contrôle derrière, puis passe à X1 3 - Tir rapproché (angle restreint) 4 - _____
Points clés:	Fermeture de l'angle au poteau Contact visuel sur la rondelle Glisser vers le centre du but	5 - _____ 6 - _____ 7 - _____ 8 - _____
Notes:	Variante 1: Tourniquet ("Wrap-around") pour tir 1.	
		4 fois de chaque cotés. _____ minutes.

Figure 5 : Séance du 7 février – Exercice 2

1.3 Étape 3 : Utiliser les outils de l'ED pour entraîner une décision

Finally, the third step, which consists of choosing and integrating one or several of the seven tools into the intervention, seems to be the one that makes the particularity of the ED. The use of these tools was sometimes planned (practise random, practise varied), while at other times, the use of tools emerged from a problem not anticipated in the situation of training (retroactions out-of-limit, questioning, retroactions video).

In the whole, the notions relative to the types of cognitive skills and to the use of cognitive triggers seem to have little been the object of studies, in comparison with the use of the seven tools (Vickers, 2007). My experience seems to testify to the fact that the interest and the particularity of the ED reside principally in the use of tools to train sports skills in a tactical-technical context, rather than in the process of planning in three steps and the use of categories of cognitive skills and of cognitive triggers.

2. UTILISATION DES OUTILS DE L'ED

During the sessions specific to the goalkeepers, I was able to use the different tools of the ED such as (a) the varied practise and (b) the random practise which integrated directly into an exercise chaining different skills in a way to reproduce a match situation. In my intervention, I also integrated tools such as (a) the retroactions out-of-limit, (b) the questioning, (c) the retroactions video, (d) the modeling, and (e) the focus external. These tools were used in order to bring the athlete to reflect on his performance in order to facilitate the comprehension and the retention of tactical-technical apprenticeships in the long term, as proposed in the ED model (Vickers, 2007).

2.1 Outils 1 et 2 : Pratique variée et pratique aléatoire

Throughout my démarche, the tools of the varied practise and of the random practise were frequently used jointly. Since these tools are directly linked to the

planification des exercices tactico-techniques mis en place à l'entraînement, leur utilisation était parfois similaire. En ce sens, certaines réflexions sont communes aux deux outils. Ainsi, ils sont présentés dans une même section. Tout d'abord, un résumé de l'utilisation des outils est présenté, suivi des éléments de réflexion spécifiques à chacun des outils puis des réflexions communes aux deux outils.

2.1.1 Résumé de l'utilisation de la pratique variée et de la pratique aléatoire

Dans l'ensemble, les exercices utilisés nécessitaient l'enchaînement d'au moins deux gestes tactico-techniques de nature différente, soit minimalement un déplacement suivi d'un tir. Même si les situations de matchs ne comprennent pas toutes un tir, ceux-ci constituent un élément motivant pour les gardiennes à l'entraînement. Comme je l'ai souligné dans mes cartes réflexives du 24 et du 27 septembre, je planifiais toujours mes exercices en fonction d'un enchaînement de mouvements qui permettaient de placer les gardiennes dans un contexte qui simule une situation de match. De plus, considérant leur niveau d'habileté avancé, elles étaient déjà en mesure de maîtriser la plupart des gestes tactico-techniques de manière isolée. L'intérêt de l'entraînement est plutôt d'en raffiner l'exécution et l'utilisation en fonction de la situation qui se présente à elles (Hockey Canada, 2013). De plus, l'utilisation de la pratique aléatoire permettait de créer des conditions d'entraînement qui incluaient chacune des phases du cycle de l'arrêt, soit (a) trouver la rondelle, (b) se déplacer, (c) prendre la position de base, (d) sélectionner de l'arrêt, et (e) contrôler la rondelle (Hockey Canada, 2018). En ce sens, mon utilisation de la pratique aléatoire a peu évolué pendant la saison, considérant que je l'utilisais déjà en début de saison. Toutefois, il m'était toujours nécessaire de varier les gestes tactico-techniques enchaînés en fonction de l'objectif de développement et de la situation de jeu à recréer. Considérant le grand nombre de gestes tactico-techniques utilisés par les gardiennes, le nombre de combinaisons possibles est énorme. Toutefois, ces habiletés doivent être combinées de manière intelligente afin que l'utilisation de la pratique aléatoire soit efficace (Vickers, 2002).

Aussi, comme je l'ai mentionné dans ma carte du 7 octobre, l'utilisation de la pratique aléatoire me permettait de mettre l'accent sur l'efficacité des gardiennes à faire la transition rapidement et efficacement entre une variété de gestes techniques, telles que les glissades papillon (figure 6) et les poussées latérales en « T » (figure 7). Dans une situation de match, ces transitions permettent à la gardienne de demeurer en contrôle et d'être précise dans ses déplacements pour optimiser sa couverture d'angle.

		Description (notes) Exercice complexe Conditions semi-contrôlées Intensité élevée 4 répétitions/série 3-4 séries Variante 1: X3 a l'option de tirer/passer Variante 2: X2 a l'option de rester haut ou attaquer vers le filet
Contact visuel avec la rondelle Position de base stable face au tir	Rotation tête-épaule	1) Départ en position papillon + tir 1 bas 2) "Reprise de position debout pour tir 2" 3) Tir 2 bas, côté opposé 4) Reprise de position poussée en T 5) X3 fait une passe à X2 pour tir sur récep 6) Arrêt papillon rapproché 7) 8) _____ fois de chaque cotés. _____ minutes

Figure 6 : Séance du 27 septembre – Exercice 2

	1 - Déplacement latéral a/r centre filet 2 - Poussée en T + Tir (Retour poteau) 3 - Déplacement lat. vers pot. opp. 4 - Poussée en T + Tir	5 - 6 - 7 - 8 -
4 fois de chaque cotés. _____ minutes.		
Points clés: Position des pieds Position du bâton au poteau Amorcer les mouvements avec la tête	_____	
Notes: Variable Aléatoire		

Figure 7 : Séance du 7 octobre – Exercice 1

J'ai aussi utilisé la pratique variée de différentes façons dès le début de la saison. Pour l'ensemble de mes exercices, chaque répétition incluait au moins un tir. En modulant (a) la vitesse, (b) l'endroit visé, ou (c) le délai avant le tir, la gardienne devait forcément demeurer attentive, comme c'est le cas pendant un match. Cela permettait donc de maintenir un certain niveau d'effort mental et de concentration, indépendamment du niveau de difficulté de l'exercice. Par exemple, lors de l'exercice 2 de la séance du 23 août (figure 8), la gardienne devait enchaîner trois déplacements latéraux avant de se positionner face au tir, simulant ainsi

une situation de match où les adversaires s'échangent la rondelle d'un côté à l'autre de la zone. Dans un tel exercice, les gardiennes n'avaient généralement pas de difficultés à enchaîner des déplacements debout, vu leur niveau d'habileté. Toutefois, en variant le synchronisme et l'endroit de provenance du tir, la gardienne était forcée de prendre rapidement l'information sur le tireur au moment d'amorcer son dernier déplacement. Cela lui permettait ensuite de se positionner de manière centrée avec la ligne de tir et d'ajuster l'angle et la vitesse de son déplacement si le tir était pris plus rapidement. L'entraîneur doit toutefois s'assurer que les caractéristiques du tir qui varient sont réalistes dans la situation de jeu qui est reproduite. Par exemple, si le tir a pour objectif de forcer la gardienne à suivre le retour donné du côté droit, le tir ne pourra pas être dirigé vers le côté gauche. Le tireur pourrait toutefois varier la hauteur des tirs pris d'un même côté, forçant la gardienne à utiliser en alternance des techniques d'arrêts avec (a) les gants et (b) le corps face aux tirs hauts, ou (c) les jambières et (d) le bâton face à des tirs bas.

	1 - GB débute debout à 1	5 - Tir lorsque GB arrive à 4
	2 - Déplacement court 1 à 2	6 -
	3 - Déplacement moyen 2 à 3	7 -
	4 - Déplacement long 3 à 4	8 -
4 fois de chaque cotés.		8 minutes.
Points clés:	Rotation des mains pour amorcer le déplacement	Contact visuel avec la rondelle
Notes:		
Variante 1: Déplacements en glissade (1-2)		
Variante 2: Tir éloigné ou rapproché (prise info. + décision glisser/debout pour déplacement 3 à 4)		

Figure 8 : Séance du 23 août – Exercice 2

Le même exercice permet aussi d'illustrer une autre méthode que j'ai employée pour intégrer la pratique variée à l'entraînement qui consistait à modifier un élément de l'enchaînement et à demander à la gardienne d'alterner entre les variantes d'une répétition à l'autre. Dans cet exemple, le déplacement était donc exécuté debout pour une première répétition, puis en piqué-glissé pour la deuxième. De cette façon, les gardiennes entraînaient différents types de déplacements dans un même exercice.

Une autre méthode utilisée était de créer des variantes nécessitant une prise d'information de la part de la gardienne, qui devait ensuite utiliser le geste tactico-technique

approprié. Par exemple, dans l'exercice 2 du 23 août, le tireur plaçait deux rondelles : une éloignée et une rapprochée du filet. Avant que la gardienne amorce son dernier déplacement, le tireur se positionnait à l'une ou l'autre des deux rondelles. Ainsi, s'il se positionnait à la rondelle éloignée, la gardienne effectuait un déplacement debout, tandis qu'elle utilisait une glissade papillon si le tireur était positionné près du filet. Les variantes peuvent être utilisées dans un ordre prédéterminé (ex. : A-B-A-B-A-B) ou aléatoirement afin de reproduire les conditions d'un match pour la gardienne (ex. : B-A-A-A-B-B).

Si j'étais en mesure de mettre en place les deux derniers exercices présentés relativement facilement, puisqu'ils ne nécessitaient pas la présence de tireurs supplémentaires, le fait d'avoir plusieurs joueuses présentes lors de certains entraînements m'a permis d'élaborer des exercices reproduisant plus fidèlement une situation de match. Lorsque les ressources me le permettaient, je planifiais mes exercices en fonction d'une situation de jeu à l'intérieur de laquelle la gardienne évoluait librement, sans consigne particulière dictant les déplacements à effectuer. Par exemple, à l'exercice 2 de la séance du 30 octobre (figure 9), l'objectif était de développer la prise de décision sur les jeux provenant de l'arrière du filet. Puisque la joueuse « X1 » pouvait varier son positionnement devant le filet et la vitesse du tir après la réception de passe, la gardienne devait prendre ces informations afin d'adapter son déplacement (pratique variée et aléatoire). À l'intérieur de ces situations, les gardiennes étaient en mesure d'enchaîner différentes habiletés (pratique aléatoire), que je pouvais ensuite corriger avec elles, si nécessaire. Si je voulais cibler une habileté en particulier à l'intérieur d'une situation de jeu, j'adaptais les contraintes ou les paramètres de l'exercice (pratique variée). Par exemple, dans la situation illustrée, le fait de demander au tireur de se positionner à une plus grande distance du filet dans l'enclave me permettait d'amener la gardienne à utiliser un déplacement debout pour suivre la passe provenant de l'arrière du filet lorsque l'objectif était de développer ce type de déplacement. À l'inverse, le fait de rapprocher le tireur diminuait l'angle de tir et le temps disponible pour compléter le déplacement, amenant ainsi la gardienne à utiliser une glissade-papillon pour faire l'arrêt. Sinon, le fait de donner les deux options de positionnement à la joueuse devant le filet amenait la gardienne à prendre l'information nécessaire et à adapter son déplacement

en conséquence, forçant ainsi une prise de décision comparable à une situation vécue lors d'un match.

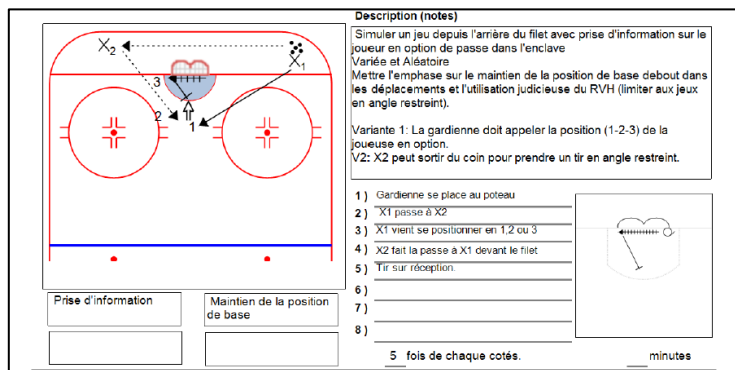


Figure 9 : Séance du 30 octobre – Exercice 2

Dans le contexte compétitif du hockey collégial, où les mêmes équipes s'affrontent à plusieurs reprises, il est possible de déceler certaines tendances dans le jeu de l'adversaire. Ainsi, le fait de reproduire une situation ou un patron de jeu particulier à l'entraînement permettrait aussi de préparer les gardiennes en vue de leur prochain match. Par exemple, l'exercice 2 du 25 novembre (figure 10) avait pour but de préparer les gardiennes à un adversaire qui cherchait fréquemment à créer une ouverture dans l'enclave permettant aux attaquantes de prendre un tir. Ainsi, les gardiennes ont pu entraîner leurs déplacements préalables et leur positionnement dans une telle situation afin que leur couverture d'angle soit appropriée lors du match.

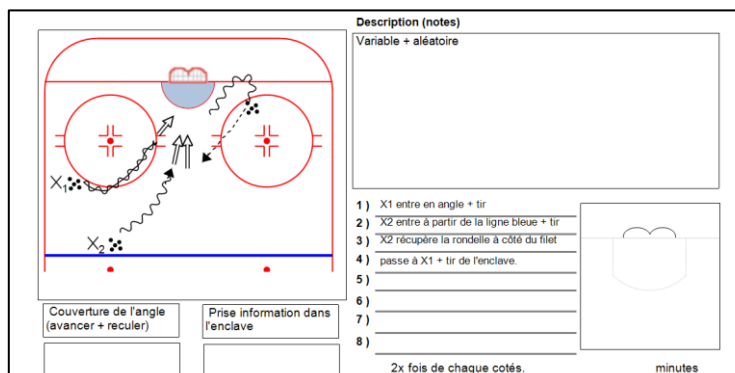


Figure 10 : Séance du 25 novembre – Exercice 2

Dans l'ensemble, ma progression relative à l'utilisation des deux outils a surtout été reliée à la complexité des exercices planifiés en fonction des ressources disponibles. En effet, en début de saison, notamment lors des séances du 23 août et du 4 septembre, j'ai mis en place des exercices qui nécessitaient une bonne implication de ma part, notamment pour me positionner et prendre les tirs. Le fait de participer à l'exercice limitait ma capacité à observer la gardienne en action. J'ai ensuite appris à simplifier mes exercices lorsque je ne disposais pas de la présence de joueuses pour prendre les tirs, notamment en diminuant le nombre de déplacements que le tireur (moi) devait effectuer avant de prendre le tir.

2.1.2 Réflexions en lien avec la pratique variée

En cours de saison, j'ai noté que l'utilisation des variations entre différentes habiletés tactico-techniques dans un même exercice peut avoir un impact négatif sur la performance immédiate de l'athlète à l'entraînement. Plus particulièrement, lorsque les deux mouvements sont trop différents, la prise de décision peut entraîner une hésitation qui inhibe la capacité de la gardienne à appliquer un geste tactico-technique et ce, même si la situation peut se produire pendant un match. À la suite de l'exercice 2 de la séance du 27 septembre (figure 11), j'inscrivais dans la carte n° 6 que « les options et prises de décision ne doivent pas complètement limiter la capacité à entraîner une habileté » et que si tel était le cas, celle-ci « ne sera pas répétée assez souvent afin d'amener une amélioration ».

		Description (notes) Exercice complexe Conditions semi-contrôlées Intensité élevée 4 répétitions/série 3-4 séries Tirs 1 et 2 sont simulés (GB fait le geste de l'arrêt, sans le tir). Variante 1: X3 a l'option de tirer ou de simuler un tir-passe dévié à l'aide du 2e filet.	
		1) Départ en position papillon + tir 1 bas 2) Reprise de position debout pour tir 2 3) Tir 2 bas, côté opposé 4) Reprise de position poussée en T 5) X3 fait une passe à X2 pour tir sur récep 6) Arrêt papillon rapproché 7) _____ 8) _____	
Contact visuel avec la rondelle Position de base stable face au tir	Rotation tête-épaule _____		
		fois de chaque cotés. minutes	

Figure 11 : Séance du 27 septembre – Exercice 2 (modifié)

De plus, la réponse aux variations peut différer selon les caractéristiques individuelles de l'athlète, certaines ayant plus de difficultés à prendre une décision tactico-technique lorsque les informations menant à celle-ci ne reflètent pas fidèlement les conditions de match, comme je l'ai souligné à la carte n° 6. Le rôle de l'entraîneur est donc de planifier des situations variées et/ou aléatoires qui permettent d'appliquer la décision et le geste dans un volume suffisant pour qu'il y ait une progression, sans toutefois passer à une pratique en bloc. De plus, l'habileté utilisée est une variation importante sans être toutefois le seul élément d'une pratique variée. Par exemple, la vitesse d'exécution ou le temps de réaction peuvent être modifiés entre les répétitions de façon à créer des variations entre chaque répétition d'un même exercice. Toutefois, l'utilisation de la pratique en bloc peut s'avérer intéressante à court terme si le correctif à apporter est à dominante technique (ex. le positionnement des mains).

2.1.3 Réflexions en lien avec la pratique aléatoire

Lorsque les situations d'entraînement impliquent des enchaînements de mouvements, l'entraîneur doit tenir compte de la charge physique de ces enchaînements dans sa planification. À la suite de la séance du 4 septembre, j'ai commenté à la carte n° 2 que certains exercices semblaient « plus difficiles physiquement que sur le plan tactico-technique », en particulier ceux qui nécessitaient l'enchaînement de plusieurs déplacements latéraux. Cette fatigue se remarquait alors que les gardiennes devaient arrêter prendre une pause à la moitié leur série ou par une diminution de la vitesse d'exécution des déplacements. En ce sens, si l'enchaînement qui précède le tir est long, le nombre de répétitions possible par série diminuera pour un temps donné et la gardienne fera donc face à moins de tirs qui lui permettraient de se développer en fonction de l'objectif. Il pourrait donc être préférable pour l'entraîneur de diminuer la proportion de la charge attribuée à l'enchaînement afin d'être en mesure d'augmenter le nombre de répétitions par série du geste à entraîner.

En soi, le fait d'enchaîner des mouvements n'est pas nécessairement représentatif d'une situation de match. Par exemple, enchaîner systématiquement et en boucle un déplacement latéral debout et une glissade à n'importe quel endroit sur la patinoire ne représentera pas une situation de match, même si cet enchaînement correspond à une pratique aléatoire. Toutefois, le même enchaînement pourrait être utilisé pour simuler une situation où un adversaire se déplace latéralement avec la rondelle avant de faire une passe pour un tir sur réception. Aussi, le simple fait d'enchaîner des mouvements ne mènera pas à un effort cognitif plus important si l'athlète maîtrise l'enchaînement. À un certain point, l'enchaînement répété pourrait se comparer à une pratique isolée et en bloc pour l'athlète. De plus, Vickers (2007) mentionne que la pratique aléatoire implique l'enchaînement de plusieurs classes de mouvements. Toutefois, ce qui constitue une classe de mouvement est assez large. Ainsi, un même mouvement enchaîné dans une combinaison représentative d'une situation de match peut impliquer une prise de décision. Par exemple, une gardienne pourrait enchaîner deux poussées en « T » vers la droite à la même vitesse dans un match afin de rester positionnée face à la rondelle à la suite de deux passes de l'adversaire. Ici, le déplacement est en réaction à une information perçue (le déplacement de la rondelle) et résulte d'une décision de la gardienne. En ce sens, le contexte déclenchant l'enchaînement de l'action tactico-technique semble plus significatif que l'enchaînement lui-même.

Le plus important est donc que la combinaison des habiletés tactico-techniques se fasse de manière judicieuse et pertinente afin de placer l'athlète dans un contexte représentatif de ce qu'il vivra en compétition (Vickers, 2002; 2007).

2.1.4 Réflexions communes sur la pratique variée et la pratique aléatoire

L'utilisation de ces deux outils par l'entraîneur a comme principal objectif d'amener un effort cognitif et de mettre l'athlète dans une situation où il devra prendre des décisions représentatives de ce qu'il vivra en situation de match.

Dans l'ensemble, l'effet positif perçu sur la performance et la progression des gardiennes a été relativement limité dans le cadre de ce travail. L'intégration des deux outils ne m'apparaît pas comme une nouveauté étant donné que les habiletés ne sont que très peu entraînées de manière isolée au niveau avec des gardiennes de ce niveau, tel que mentionné le 27 septembre dans la carte n° 6. Je n'ai donc pas nécessairement de point de comparaison avec une pratique en bloc pour apprécier l'efficacité relative des deux outils.

Le piège dans lequel l'entraîneur doit éviter de tomber est de complexifier constamment l'exercice, en ajoutant des enchaînements (aléatoire) et des variantes (variée) afin de reproduire une situation de match ou de forcer une prise de décision. Le risque serait d'en arriver au point où l'exercice est tellement complexe qu'il n'est plus représentatif d'une situation de match et qu'il ne répond plus aux objectifs de développement visés. Dans le contexte où j'évoluais, j'avais relativement peu de temps d'entraînement avec les gardiennes, soit 45 à 60 minutes par semaine. Ma présence devait donc leur permettre d'avoir un volume de répétitions significatif et de recevoir des rétroactions spécifiques et pertinentes sur le plan tactico-technique, qu'elles pouvaient mettre en application lors des entraînements d'équipe lorsqu'elles pratiquaient des situations de match. S'il y a trop de variance entre chacune des répétitions d'un même exercice, il devient plus difficile d'identifier certaines erreurs de la part de la gardienne et de l'aider à les corriger puisque celles-ci ne sont pas répétées assez souvent pour être identifiées.

De plus, les sports ou les habiletés sportives identifiées par Vickers (2007), soit (a) frapper au baseball, (b) retourner le service en badminton, (c) sauter en ski acrobatique, et (d) frapper un coup roulé au golf, sont différents des conditions dans lesquelles évoluent les gardiennes au hockey. En effet, l'environnement des gardiennes est plus ouvert et elles font face à un plus grand nombre d'adversaires au même moment. Ces adversaires sont en mouvement constant et ont de multiples possibilités d'actions. En ce sens, il m'apparaît plus simple de mettre en place des conditions d'entraînement variées et aléatoires qui reproduiront presque exactement la tâche de compétition et d'en mesurer les effets directs sur la

performance dans le cadre d'un sport où la quantité d'options tactico-techniques est moins élevée.

2.2 Outil 3 : Rétroactions hors-limite

2.2.1 Résumé de l'utilisation des rétroactions hors-limite

Dans l'ensemble, mon utilisation des rétroactions hors-limite a suivi la progression des gardiennes en fonction des différents objectifs établis.

Au début de la saison en septembre, j'ai peu utilisé cet outil et l'utilisation était plus ou moins appropriée puisque, comme je l'ai souligné après la séance du 4 septembre (carte n° 2), il était d'abord nécessaire pour moi d'évaluer les gardiennes et d'identifier leurs besoins sur le plan tactico-technique. À partir du 9 septembre, j'ai utilisé cet outil en diminuant mes rétroactions à l'intérieur même de la séance. À partir de cette date, les objectifs pour chaque gardienne étaient mieux définis ce qui m'a permis d'orienter mes rétroactions autour de certains thèmes tels que (a) le contact visuel avec la rondelle, (b) la rotation des mains pour amorcer un déplacement, ou (c) le positionnement des pieds en position de base. En début de séance, lorsque le correctif était nouveau ou n'était pas appliqué par la gardienne, la fréquence des rétroactions était plus élevée soit environ une rétroaction pour deux répétitions. J'étais ensuite en mesure de réduire la fréquence de mes rétroactions au fil des exercices lorsque la gardienne démontrait une progression et appliquait le correctif environ pour 50 % des répétitions. À ce moment, je donnais environ une rétroaction pendant la série de plus ou moins six répétitions pour permettre à la gardienne d'appliquer les correctifs de manière plus autonome et constante. Je donnais ensuite une autre rétroaction pendant la période de repos de la gardienne en vue de sa prochaine série. Comme je le mentionnais le 24 septembre à la carte n° 5, les gardiennes de ce niveau démontrent un bon niveau de connaissances et de compréhension des différents éléments tactico-techniques, ce qui leur permet généralement d'appliquer des correctifs rapidement, à l'intérieur d'une même séance.

Ensuite, j'ai aussi réduit mes rétroactions lorsque les gardiennes démontraient une progression d'une séance à l'autre. Pour ce faire, je débutais la séance par un rappel des différents points entraînés au cours des dernières semaines que les gardiennes étaient en mesure d'intégrer dès le premier exercice. À ce moment, je pouvais généralement débiter la séance avec la fréquence de rétroactions par laquelle j'avais terminé la semaine précédente. Je réduisais ainsi progressivement la fréquence des rétroactions jusqu'à ce que la gardienne soit en mesure d'atteindre l'objectif visé et puisse évoluer de façon autonome. Par la suite, un nouvel objectif était ciblé pour lequel j'augmentais de nouveau la fréquence des rétroactions.

2.2.2 Réflexions en lien avec les rétroactions hors-limite

Selon moi, la pertinence des rétroactions hors-limite dépend, à la base, de l'objectif que l'entraîneur veut atteindre avec l'athlète. D'après mon expérience, les rétroactions doivent être orientées autour d'un même objectif de développement tactico-technique afin que l'athlète ait une direction claire et sache où apporter des ajustements sans les rétroactions de l'entraîneur. Par exemple, lors de la séance du 24 septembre (carte n° 5), j'avais comme objectif d'amener DM à réduire l'écart entre ses pieds en position de base afin de lui permettre de transitionner plus rapidement vers des déplacements latéraux et de suivre le mouvement de la rondelle. Avant la séance, le correctif à apporter avait été discuté avec elle. Ainsi, les points clés à corriger et les pistes de solutions étaient bien ciblés avant le début de la séance. Cela m'a permis de réduire progressivement les rétroactions lorsqu'elle a démontré la capacité de s'ajuster de manière autonome.

À l'inverse, si l'entraîneur et la gardienne ne définissent pas d'objectif clair, cette dernière ne saura pas nécessairement sur quels éléments porter son attention. Par le fait même, elle ne sera pas placée dans des conditions favorables lui permettant de faire preuve de son autonomie et ainsi permettre à l'entraîneur de réduire la fréquence de ses rétroactions (Vickers, 2002; 2007).

Toutefois, la nature de la tâche à accomplir par la gardienne représente un défi pour réduire la fréquence des rétroactions. Par exemple, lorsque l'environnement est fermé comme c'est le cas pour un coup roulé au golf (Goodwin & Meeuwsen, 1995, dans Vickers, 2007), les résultats sont mesurables par l'athlète et l'entraîneur (réussite du coup ou distance entre la balle et la coupe). Ils sont aussi plus directement liés à la qualité d'exécution du geste. Toutefois, dans l'entraînement des gardiennes, l'entraîneur et l'athlète doivent être en mesure de séparer la qualité d'exécution (processus) du résultat de l'action (produit), considérant que plusieurs variables influencent la réussite (arrêt) ou l'échec (but accordé). Ainsi, comme je l'ai noté à la carte n° 8 du 7 octobre, l'entraîneur doit « faire attention pour ne pas se fier au résultat de l'action pour évaluer la qualité d'exécution ». Par exemple, dans l'exercice 1 de la séance du 30 octobre (figure 12), l'accent est placé sur la qualité des déplacements « poteau à poteau » préalable au tir (le processus). Les éléments de réussite de l'exercice ne sont donc pas directement liés à l'arrêt (le produit, ou résultat). Le tir permet plutôt de placer les déplacements préalables dans un contexte de match et de rendre l'exercice plus motivant en offrant un défi additionnel à la gardienne.

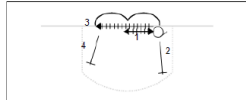
	1 - Déplacement latéral a/r centre filet	5 -
	2 - Poussée en T + Tir (Rotour poteau)	6 -
	3 - Déplacement lat. vers pot. opp.	7 -
	4 - Poussée en T + Tir	8 -
4 fois de chaque cotés.		
minutes.		
Points clés:	Position des pieds	Position du bâton au poteau
Notes:	Amorcer les mouvements avec la tête	
Variable Aléatoire		

Figure 12 : Séance du 30 octobre – exercice 1

De plus, les études ne précisent pas nécessairement le contexte d'entraînement dans lequel l'entraîneur et l'athlète évoluent. Fréquemment, les recherches semblent observer des situations où l'entraîneur est seul avec l'athlète (Swinnen et al., 1990, dans Vickers, 2007). Dans le contexte du présent projet, qui est aussi représentatif de la réalité des entraîneurs de gardiens, j'entraînais plus d'une athlète par séance. Je devais donc tenir compte du fait qu'il m'était nécessaire d'observer et d'interagir avec deux athlètes qui travaillaient en alternance, tout en assurant la continuité de la séance pour que le temps d'engagement moteur de chacune soit optimal. Ainsi, le temps utilisé pour donner des rétroactions à la gardienne en action avait

un impact sur le temps d'engagement moteur de chaque gardienne. Je prenais donc parfois la décision d'attendre pendant la période de repos suivant la série pour donner une rétroaction. Cependant, cela créait un délai supplémentaire entre la rétroaction et l'essai subséquent du gardien. À l'inverse, toujours en considérant le volume d'entraînement, j'ai parfois jugé nécessaire de donner une rétroaction immédiate à l'athlète si celle-ci devait être corrigée rapidement et que le temps ou le nombre d'essais disponibles pour mettre en pratique la rétroaction étaient limités. Je devais aussi considérer le volume de répétitions prévu dans son utilisation des rétroactions hors-limite. En effet, si le nombre de répétitions diminue, l'entraîneur doit tout de même donner des rétroactions à l'athlète, tel que je l'ai soulevé à la carte n° 19.

Un des mandats de l'entraîneur est d'amener l'athlète à être autonome dans sa performance. En ce sens, le fait de voir l'athlète se corriger sans intervention de l'entraîneur peut être un bon indicateur de la progression de celle-ci, tel que je l'ai souligné à la carte n° 7 du 30 septembre : « pendant la séance, les gardiennes soulignent elles-mêmes leurs erreurs [avant qu'une rétroaction leur soit donnée] ou se corrigent, ce qui témoigne de leur concentration sur les points ciblés ». Toutefois, l'athlète doit avoir un bon niveau d'expérience et de connaissance en lien avec la tâche à accomplir afin d'être en mesure d'apporter des ajustements significatifs et appropriés à la situation de façon autonome. À cet effet, l'utilisation des déclencheurs cognitifs (indice d'objet ou d'emplacement) peut devenir un outil de rétroaction, que l'entraîneur peut retirer progressivement. Par exemple, avant la séance du 30 octobre, j'ai remarqué avec DM qu'elle prenait peu d'informations sur les options de passes dans l'enclave en situation de match. Pour forcer cette prise d'information à l'entraînement, celle-ci devait appeler à voix haute l'information que je lui montrais (ex. : bâton droit ou à l'envers) ou encore la position de la joueuse dont les options possibles étaient numérotées sur la patinoire. Progressivement, j'ai retiré la consigne d'appeler l'information et je donnais une rétroaction seulement si la gardienne ne prenait pas un contact visuel dans l'enclave pendant l'exercice. Comme la gardienne connaissait la nécessité de prendre l'information, elle était aussi en mesure de s'ajuster entre les répétitions si elle commettait une erreur. J'intervenais donc seulement si l'erreur était répétée.

Dans l'ensemble, il apparaît donc important de considérer l'influence (a) du niveau d'expérience de la gardienne, (b) du contexte, (c) de la charge d'entraînement, et (d) des objectifs sur la possibilité et les modalités d'utilisation des rétroactions hors-limite, et des rétroactions dans leur ensemble.

2.3 Outil 4 : Questionnement

2.3.1 Résumé de l'utilisation du questionnement

J'ai intégré l'utilisation du questionnement pédagogique à partir du 24 septembre, soit à la cinquième séance de la saison. À cette occasion, le questionnement a d'abord été utilisé en complément au visionnement de séquences vidéo du match précédent avec l'une des gardiennes. Les questions avaient pour but d'amener une réflexion et une prise de conscience de la gardienne à propos de l'impact du positionnement inadéquat de ses pieds en position de base dans le cadre d'un match. À ce moment de la saison, nous avions travaillé à corriger cet élément depuis quelques semaines mais nous n'avions pas encore pu en voir la progression dans le contexte d'une partie. J'ai posé des questions permettant à la gardienne de comparer deux extraits (ex. : « quelle différence remarques-tu dans ta position entre les deux extraits? ») et pour décrire l'impact de sa position sur le reste du jeu (ex. : « lorsque tes pieds sont positionnés correctement, qu'est-ce qui se produit sur ton déplacement suivant? », « pourquoi penses-tu que ton déplacement n'était pas adéquat avant ce tir? »). De plus, le fait de poser des questions autour d'un thème ciblé a permis de faire un rappel des objectifs de la séance avec la gardienne, objectifs sur lesquels elle a pu se concentrer à l'entraînement.

L'utilisation du questionnement m'a aussi permis d'avoir la perspective des gardiennes, que ce soit au niveau des informations prises pendant le jeu ou du processus de décision qui mène à l'action tactico-technique, et de les amener à participer activement à leurs apprentissages. Par exemple, le 27 septembre (carte n°6), j'ai questionné CS afin savoir si la position de ses mains (hautes et rapprochées du corps) était le résultat d'une préférence personnelle, après avoir remarqué que cela limitait sa capacité à tourner le haut du corps dans la direction de ses déplacements latéraux. Cette perspective est importante pour l'entraîneur

afin de cibler ce qui doit faire l'objet des rétroactions, en particulier lorsque les correctifs portent sur des éléments tactiques, considérant que le processus décisionnel de la gardienne n'est pas visible, contrairement à l'exécution d'un geste technique où on peut identifier la source de l'erreur. Par exemple, lors de la séance du 30 octobre, l'exercice 2 présenté à la figure 13 a été une bonne occasion d'utiliser le questionnement.

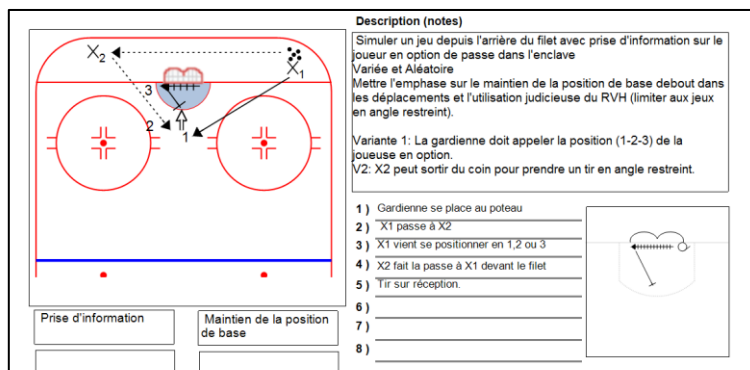


Figure 13 : Séance du 30 octobre – Exercice 2

Dans une telle situation, l'utilisation du questionnement était aussi combinée à celle de la pratique variée. En effet, le positionnement de la joueuse devant le filet nécessitait une prise d'information et avait une influence sur la position de la gardienne au poteau ainsi que sur le déplacement utilisé. Ainsi, pour avoir la perspective de la gardienne et lui permettre de s'exprimer sur sa prise de décision, je posais des questions telles que « pourquoi as-tu utilisé ce déplacement dans cette situation? » ou « qu'as-tu remarqué dans la position de la joueuse pour prendre cette décision? ». À partir de sa réponse, j'étais en mesure d'échanger avec la gardienne sur sa prise de décision et parfois l'amener à porter son attention sur les éléments les plus pertinents pour prendre une décision juste tel que la distance entre la joueuse et le filet ou le positionnement de son bâton.

Le questionnement pouvait aussi être utilisé afin de faire un rappel des notions tactico-techniques apprises au cours des dernières séances, notamment avec des questions comme « comment dois-tu te positionner dans cette situation? » ou « quelle information dois-tu prendre dans cette situation? ». Dans le même ordre d'idées, j'ai noté à la carte n° 10 que

l'utilisation du questionnaire pédagogique m'a aussi permis de faire des liens entre les situations d'entraînement et celles vécues lors des matchs afin que ceux-ci soient significatifs pour les gardiennes.

Pour permettre à la gardienne d'évaluer sa performance de manière autonome et l'aider à déceler elle-même ses erreurs, je lui posais des questions afin qu'elle compare certaines répétitions. Généralement, ces comparaisons portaient sur des situations où la gardienne avait pris deux décisions différentes dans des situations identiques (« qu'est-ce qui fait en sorte que dans la situation A, tu as effectué un déplacement debout, tandis que tu as fait une glissade dans la situation B? »), ou avait pris une même décision dans deux situations différentes (« pourquoi as-tu utilisé une glissade dans la situation A et B? ». De cette façon, le questionnaire me permettait d'avoir la perception de la gardienne et d'intervenir en lien avec celle-ci pour lui permettre d'améliorer sa prise de décision.

J'ai aussi utilisé le questionnaire pour donner des rétroactions en lien avec des éléments strictement techniques. Dans de telles situations, mes questions concernaient surtout les points clés d'exécution des gestes techniques travaillés, que ce soit pour faire un rappel des notions apprises (ex. : « quelle est la première chose à faire avant d'amorcer ton déplacement? », ou pour que la gardienne compare sa performance (ex. : « qu'est-ce qui t'a permis de faire l'arrêt cette fois, comparativement à la répétition précédente? »). Si, comme je l'ai noté à la carte n° 13, l'effet du questionnaire semblait moins significatif du point de vue tactique, il permettait tout de même de maintenir un certain niveau d'implication cognitif de la part des gardiennes.

Dans l'ensemble, j'évaluais l'efficacité de la question pour la gardienne principalement en fonction de la réflexion qu'elle semblait susciter plutôt que par la justesse de la réponse. Dans la perspective où le questionnaire a pour but d'impliquer cognitivement les athlètes dans le processus de rétroactions, le plus important pour moi était donc de voir la gardienne réfléchir à la réponse et donner une réponse qui représentait

réellement son processus de prise de décision plutôt que de donner une réponse préconçue en fonction de mes attentes.

2.3.2 Réflexions en lien avec le questionnement

En début de saison, l'utilisation du questionnement m'apparaissait plus difficile, en particulier dans la situation où je ne connaissais pas encore les athlètes et que je n'avais pas été en mesure d'évaluer leur profil individuel. De plus, comme je l'ai souligné à la suite de la séance du 23 août, il était difficile d'utiliser des moyens pédagogiques pouvant être nouveaux pour les athlètes alors qu'on cherche à établir un lien de confiance avec celles-ci sans risquer de les déstabiliser. Comme je le soulignais à la carte n° 13 du 13 novembre, le fait de mieux connaître les gardiennes facilite l'utilisation de certains outils de l'ED comme le questionnement. En effet, le fait de réagir à la performance sous forme de question peut parfois être déstabilisant pour l'athlète, qui peut être habitué de recevoir des rétroactions extrinsèques sous forme corrective¹. Consciente qu'elle a commis une erreur, la gardienne s'attend possiblement à ce que son entraîneur lui fournisse une solution directement. Ainsi, l'entraîneur doit s'assurer que le questionnement mène à une réponse que l'athlète pourra mettre en application en fonction de son niveau d'habileté. Cette approche doit donc être amenée progressivement afin de s'assurer que la gardienne soit consciente de son défaut d'exécution et de ses conséquences d'abord, comme c'est le cas pour tout type de rétroactions (Morency & Bordeleau, 2012).

De plus, tel que je l'ai noté après la séance du 30 octobre (carte n° 11), le fait de poser des questions à la gardienne semble stimuler sa réflexion alors qu'elle pose à son tour des questions afin d'approfondir sa compréhension des situations de jeu. Cela nous permettait ainsi de bonifier les rétroactions en plus de lui permettre de s'approprier ses nouvelles connaissances tout en lui en donnant une place importante dans le processus de rétroaction.

¹ Rétroaction corrective : Rétroaction qui, après l'analyse du geste ou de l'exécution, porte sur les changements que doit faire l'athlète afin de répondre aux attentes de l'entraîneur (Morency, 2012)

Dans le contexte où les entraînements se sont déroulés tôt le matin, le niveau d'éveil mental des athlètes n'était pas nécessairement optimal. Considérant que l'ED implique un effort mental pour l'athlète, les gardiennes devaient progressivement être amenées dans un état d'éveil cognitif optimal pour bien répondre à l'utilisation des différents outils et pour performer dans des situations qui nécessitent une prise de décision. Comme je l'ai mentionné à la carte n° 13, l'utilisation du questionnaire en début de séance peut être une façon pour l'entraîneur (a) d'établir un contact avec ses athlètes, (b) d'évaluer leur niveau d'éveil, et (c) de progressivement les amener vers un niveau d'éveil optimal, un peu à la façon d'une période d'activation physique.

Toujours en fonction du contexte d'entraînement, il n'est pas toujours possible pour l'entraîneur de planifier des exercices différents pour chacune des gardiennes et ainsi d'individualiser la séance en fonction des objectifs de chacune. Pour cette raison, j'ai utilisé le questionnaire, notamment lors de la séance du 30 septembre (carte n°7), afin d'amener les gardiennes à porter leur attention sur les éléments tactico-techniques correspondant à leurs objectifs de développement individuels. Par exemple, pour l'exercice illustré à la figure 14, les questions posées à DM portaient sur le positionnement de ses pieds entre les déplacements, tandis que celles posées à CS portaient sur le positionnement de ses mains pour amorcer chaque déplacement. Ici, une même situation était donc abordée différemment pour chacune des gardiennes, toujours en fonction de leurs objectifs afin d'individualiser l'intervention.

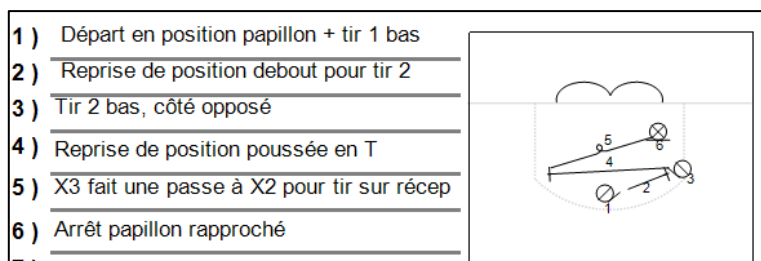


Figure 14 : Séance du 30 septembre – Exercice 2

Vickers (2007) présente le questionnement comme un outil permettant de palier à divers obstacles liés à l'utilisation des rétroactions hors-limite, tel (a) le maintien de l'effort mental pour athlète, (b) la relation entre l'entraîneur et l'athlète, ainsi que (c) la validation du processus de réflexion de l'athlète par l'entraîneur. En ce sens, le questionnement devient un outil d'enseignement-apprentissage actif et de communication pour l'entraîneur dans un contexte où celui-ci diminue la fréquence de ses rétroactions. J'en suis arrivé à la même conclusion pendant la saison. Utilisé en lien avec les rétroactions hors-limite, le questionnement permet de maintenir le niveau de charge mentale malgré la diminution des rétroactions. Les rétroactions sous forme de questionnement permettent alors d'orienter le gardien dans sa recherche de solution, tel que noté à la carte n° 8 : « Avec le questionnement, je suis en mesure de faire un retour régulier sur ces objectifs ».

Finalement, le questionnement, même s'il diffère d'une rétroaction directive, demeure une méthode de rétroaction utilisée par l'entraîneur (Morency & Bordeleau, 2012; Vickers, 2007). En ce sens, l'effet pédagogique du questionnement peut diminuer s'il est utilisé de manière constante, en particulier lorsque les athlètes connaissent la réponse aux questions. En ce sens, l'entraîneur doit être conscient que l'objectif est de maintenir un niveau d'effort mental relativement élevé. L'objet des questions doit donc amener l'athlète à réfléchir sur son action sous divers angles, toujours en demeurant orienté vers l'objectif de développement. La fréquence des rétroactions et du questionnement pourra être augmentée lorsque de nouveaux objectifs de développement tactico-techniques seront identifiés.

2.4 Outil 5 : Rétroactions vidéo

2.4.1 Résumé de l'utilisation des rétroactions vidéo

Dans le contexte d'entraînement, ma priorité pendant les premières séances d'août et de septembre était de favoriser le temps d'engagement moteur des gardiennes et de mettre en place les conditions de fonctionnement des entraînements pour la saison. En ce sens, les rétroactions vidéo n'ont été utilisées progressivement avec les gardiennes qu'à partir de la cinquième séance, le 24 septembre. La première stratégie adoptée a été d'utiliser les extraits

vidéo du match précédent avant le début de la séance afin de mettre en contexte les exercices de la journée et de cibler l'objectif de la séance avec la gardienne. L'impact de cette stratégie fut positif et j'ai remarqué que l'utilisation de la vidéo a « donné le ton » pour la suite de la séance en ciblant dès le départ les points qui seront à corriger pendant celle-ci. Cette même observation se retrouve aussi plus tard en saison, le 25 novembre (carte n°15), alors que des séquences vidéo des derniers matchs avaient été utilisées avec les deux gardiennes pour démontrer certaines erreurs à corriger en cours de séance.

Au cours des trois séances suivant celle du 24 septembre, je n'ai pas été en mesure d'utiliser la vidéo pour donner des rétroactions aux gardiennes. En effet, au cours de ces séances, j'ai dû prendre les tirs pendant les exercices, faisant en sorte que je n'étais pas en mesure de donner de rétroactions vidéo pendant le temps de pause de chaque gardienne. Dans une telle situation, j'ai préféré donner mes rétroactions sans support vidéo.

Pendant cette période, j'ai toutefois utilisé les rétroactions vidéo avant les matchs, notamment le 28 septembre et le 18 octobre. Dans ces situations, j'ai fait un montage d'extraits du match précédent de chaque gardienne autour de thèmes bien précis, soit (a) le positionnement sur les mises en jeu et (b) l'utilisation de la position RVH lorsque la rondelle est dans le coin de la patinoire. L'objectif était alors de modifier la prise de décision des gardiennes dans un nombre limité de situations peu dangereuses. Comme je l'ai noté à la carte n° 9, l'effet fût positif pour les gardiennes, qui ont été en mesure d'appliquer les correctifs immédiatement en situation de match. J'ai poursuivi l'utilisation de cette stratégie avant les matchs tout au long de la saison.

J'ai repris l'utilisation des rétroactions vidéo à l'entraînement pendant la séance le 23 octobre. Lors de cette séance, j'ai profité du fait qu'une seule gardienne était présente, me permettant ainsi de donner des correctifs à l'aide de la vidéo pendant les temps de repos. Précisément, j'ai utilisé cet outil pour que la gardienne puisse remarquer le positionnement incorrect de son patin lors d'un mouvement de piqué-glissé. Par la suite, j'ai vu un effort de sa part pour mettre en pratique le correctif même si le changement n'était pas appliqué

nécessairement à toutes les répétitions. En fonction de ce que j'avais appris par mes utilisations précédentes de l'outil, j'avais déjà planifié les points pour lesquels je voulais l'utiliser, soit (a) le positionnement du patin de poussée, (b) la rotation du tronc pour amorcer le mouvement, et (c) le positionnement du bâton. Ainsi, la recherche des bons extraits était plus rapide et l'utilisation plus efficace.

J'ai poursuivi l'utilisation pendant les séances qui ont suivi, principalement afin de permettre aux gardiennes de visualiser des éléments que je pouvais difficilement démontrer moi-même tel que la couverture d'angle, ou pour visualiser une erreur dont l'impact ne paraît pas directement sur le résultat de l'action ou dont la vitesse d'exécution est trop rapide. Comme je l'ai noté après la séance du 13 novembre, le fait de permettre aux gardiennes de se voir d'un point de vue externe semble avoir eu un effet significatif sur leur progression.

2.4.2 Réflexions en lien avec les rétroactions vidéo

D'emblée, Vickers (2007) mentionne que l'utilisation des rétroactions vidéo nécessite souvent plus de temps, ce qui freine l'utilisation de cet outil par les entraîneurs. En ce sens, son utilisation est proposée dans une stratégie de diminution progressive des rétroactions (rétroactions hors-limite). Sans égard au plan d'utilisation, l'outil des rétroactions vidéo est celui qui m'a demandé le plus de ressources (matérielles et temps), mais qui m'apparaissait comme ayant potentiellement l'impact le plus significatif pour les athlètes, en particulier pour le développement tactico-technique. Son utilisation dépend donc grandement des conditions d'entraînement et du contexte dans lequel ceux-ci se déroulent. Comme je le mentionnais en début de saison à la carte n° 5, ma capacité à utiliser les rétroactions vidéo était grandement influencée par les conditions d'entraînement, notamment (a) la durée totale de la séance, (b) la présence de tireurs et (c) le volume d'entraînement (nombre de répétitions, nombre de séries, temps de repos). En ce sens, il était important de planifier l'utilisation des rétroactions vidéo à l'intérieur de la séance plutôt que de l'utiliser de manière impromptue afin que son impact sur le temps consacré à l'engagement moteur soit limité. Un peu plus tard en saison, à la carte n° 10 du 23 octobre, j'avais d'ailleurs souligné que le fait de planifier l'utilisation

et choisir à l'avance les éléments tactico-techniques à corriger à l'aide de la vidéo m'avait aidé à intégrer plus facilement l'outil à l'intérieur de la séance. Avec un objectif précis, il était alors plus facile de cibler les extraits qui seraient utilisés en rétroactions. Il m'était même possible de retenir une répétition spécifique en mémoire lorsque j'observais la gardienne « en direct » pour y revenir après la série de répétitions à l'aide de l'extrait vidéo. Le temps consacré à la recherche d'un extrait à réviser pour les rétroactions avec la gardienne était ainsi réduit. Pour être efficace, l'utilisation de la vidéo demande donc une planification de la part de l'entraîneur, que ce soit pour sélectionner les extraits à utiliser ou encore pour prévoir comment les rétroactions vidéo seront intégrées dans le déroulement de la séance afin de donner des rétroactions à la gardienne.

L'entraîneur doit alors déterminer (a) l'objectif visé par l'utilisation de la vidéo, (b) la situation ou l'objet de l'utilisation (ce qui est observé, sur quoi porte la rétroaction), (c) le moment où les extraits seront visionnés, (d) le positionnement de la caméra ou de la tablette électronique pour filmer les séquences, et (e) la charge d'entraînement de chaque exercice de la séance en conséquence (répétitions, séries, repos, etc.). Nécessairement, l'utilisation de la vidéo a pour effet d'allonger les temps de pause, mais aussi de mobiliser l'attention de l'entraîneur qui n'est plus en mesure d'observer la gardienne en action s'il donne des rétroactions à celle qui est en pause, en particulier s'il doit utiliser une tablette électronique pour le faire. À cet effet, la vidéo est beaucoup plus facile à utiliser dans une séance individuelle, comme je l'ai souligné le 24 septembre à la carte n° 5. Sinon, à l'intérieur d'une séance, la vidéo peut être utilisée plus rapidement afin de mettre en évidence une erreur technique difficilement discernable à vitesse réelle ou à démontrer par l'entraîneur lui-même. En ce sens, l'expression « une image vaut mille mots » s'applique tout à fait comme je l'ai mentionné à la carte n°10 du 23 octobre.

Lorsque les séquences vidéo des matchs sont accessibles, leur utilisation peut favoriser l'apprentissage et le développement des athlètes. Par exemple, lorsque les rétroactions portent sur des éléments tactico-techniques (ex. le positionnement sur les mises en jeu ou les tendances de l'équipe adverse), la progression est étonnement rapide, comme je

l'ai expérimenté lors du match du 18 octobre (carte n° 9). À cette occasion, j'ai utilisé des séquences de match pour démontrer à DM qu'elle utilisait la position RVH trop fréquemment, en particulier lorsque la rondelle est loin du filet le long de la bande. Pendant la partie, les correctifs ont immédiatement été apportés, démontrant que la vidéo peut être un outil menant à un correctif rapide pour certaines prises de décisions simples. Cependant, je suppose que cette capacité d'adaptation rapide était favorisée par le niveau d'expérience avancé des gardiennes. Dans les deux heures de préparation qui précèdent le match, l'utilisation de la vidéo doit être dosée puisque l'objectif est principalement d'apporter des ajustements rapides plutôt que d'amener une surcharge mentale ou de créer une incertitude chez la gardienne. En ce sens, le nombre d'extraits doit être limité et ceux-ci doivent porter autour d'un nombre limité de thèmes (un ou deux), comme c'était le cas le 18 octobre, alors qu'un seul type de situations de jeu avait été ciblé.

De plus, le choix des extraits de match, dans une perspective de développement technique-tactique, ne doit pas se limiter aux buts accordés. Le hockey étant un sport collectif et d'opposition à dominante tactico-technique, plusieurs facteurs peuvent expliquer qu'un but a été accordé, indépendamment des erreurs de la gardienne. À l'inverse, une gardienne peut prendre une mauvaise décision sans que celle-ci mène à un but accordé. Ainsi, il faut cibler les extraits qui sont reliés à l'objectif de développement, que ce soit pour illustrer la réussite ou l'échec.

L'utilisation des rétroactions vidéo peut permettre aux athlètes de s'exprimer et de donner leur point de vue par rapport à leur performance. Toutefois, l'entraîneur qui utilise la vidéo doit utiliser différents modes de communication afin d'éviter que celle-ci soit simplement un accessoire aux rétroactions directives. À cet effet, le feedback vidéo peut être utilisé conjointement avec le questionnement pédagogique (carte n° 5), ou pour permettre à la gardienne de réfléchir et de s'exprimer sur sa performance, comme ce fût le cas avec DM le 23 octobre (carte n° 10) et CS le 15 novembre (carte n° 14).

Dans l'ensemble, l'utilisation des rétroactions vidéo semble mener à des rétroactions plus significatives pour les gardiennes de niveau avancé. Notamment, l'utilisation de cet outil permet de visualiser (a) les erreurs et leur impact sur la performance dans une situation de match spécifique (carte n° 12), (b) des séquences où une erreur ne mène pas directement à un but accordé (carte n° 13), ou (c) des exemples de bonnes prises de décision (carte n° 14). De plus, la vidéo apparaît comme un bon moyen pour développer la confiance des gardiennes en leur permettant de voir directement leur succès et leur progression.

2.5 Outil 6 : Informations complexes dès le début et modeling

Compte tenu que j'ai utilisé ces outils dans une moindre mesure que ceux présentés précédemment et que leur utilisation a suscité moins de réflexions en cours de saison, leur utilisation et les réflexions en lien avec celle-ci sont présentés dans une même section.

2.5.1 Résumé de l'utilisation des informations complexes dès le début et réflexions

Tout au long de la saison, j'ai utilisé l'outil des informations complexes dès le début de deux façons. La première méthode consistait à planifier des exercices qui représentaient des situations de jeu à l'intérieur desquelles les habiletés tactico-techniques étaient intégrées de manière globale. Lorsqu'un exercice ciblait spécifiquement la qualité d'exécution d'une habileté technique comme le « piqué-glissé », présenté à la figure 15, celle-ci était entraînée dans son ensemble. S'il y avait lieu, les correctifs étaient ensuite donnés sur des critères précis, tels que (a) la rotation du tronc, (b) l'angle du patin lors de la poussée ou (c) la position du bâton, par exemple.

	1 - Départ position papillon	5 -
	2 - Tireur lance bas un côté ou l'autre	6 -
	3 - puis se dirige vers rondelle même côté	7 -
	4 - GB pique-glisse vers la 2e rondelle	8 -
3 fois de chaque cotés.		minutes.
Points clés:	Contrôle des retours	Rotation des épaules
Notes:	Position compacte lors de la glissade	
Variante 1: Pas de lancer pour débiter. Le tireur débute au centre, une rondelle de chaque côté, puis se dirige du côté de son choix pour le premier tir, puis du côté opposé pour le deuxième tir. Gardien = déplacement court + déplacement long. Exercice complexe d'opposition. Conditions aléatoires. Intensité élevée.		

Figure 15 : Séance du 24 septembre – Exercice 3

Considérant le niveau d'expérience des athlètes, le fait de présenter les informations complexes dès le début ne m'apparaissait pas comme une approche nouvelle. Comme les éléments purement techniques sont généralement maîtrisés, les situations d'entraînement sont déjà présentées dans un contexte qui tient compte de la tactique avec des gardiennes de ce niveau. Minimale, les exercices nécessitaient une prise d'information à partir de laquelle la gardienne devait s'ajuster en variant la force ou l'angle de son déplacement, nécessitant ainsi une prise de décision.

J'ai aussi intégré les informations complexes dans ma façon d'expliquer les exercices aux gardiennes pendant les séances. Par exemple, l'exercice 1 du 18 novembre (figure 16) était présenté ainsi aux gardiennes : « Pour commencer, le jeu se déroule derrière le but. L'attaquante freine derrière le but et revient sur ses pas pour passer la rondelle du côté rapproché pour un premier tir qui est redirigé du même côté. L'attaquante derrière le filet récupère la rondelle et se dirige de l'autre côté du but pour faire une passe qui traverse l'enclave. Le deuxième tir est pris. ». Ici, les déplacements à faire étaient donc présentés dans un contexte tactico-technique en réaction au mouvement de la rondelle, plutôt que de manière purement technique, centrée seulement sur les types de déplacements à enchaîner.

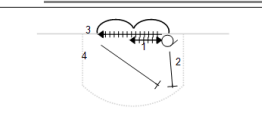
	1 - Déplacement latéral a/r centre filet	5 -
	2 - Poussée en T + Tir (Retour poteau)	6 -
3 - Déplacement lat. vers pot. opp.	7 -	
4 - Poussée en T + Tir	8 -	
____ fois de chaque cotés.		____ minutes.
Points clés: Position des pieds	Position du bâton au poteau	Amorcer les mouvements avec la tête
Notes: Variable Aléatoire		

Figure 16 : Séance du 18 novembre – Exercice 1

Comme je l'ai souligné aux cartes n° 10 (23 octobre) et n° 11 (30 octobre), cette façon de faire permettait, pendant les explications, d'amener les gardiennes à réfléchir aux décisions à prendre en fonction des différentes variantes de l'exercice et de faire un rappel des points tactico-techniques clés en lien avec la situation de jeu, en particulier si le questionnement était utilisé en complément. En effet, le questionnement permettait de faire le lien entre la situation présentée par l'entraîneur (ex. la rondelle se déplace derrière le filet) et le déplacement à faire tel que répondu par l'athlète (ex. je me déplace au poteau debout).

2.5.2 Résumé de l'utilisation du modeling et réflexions

Dans l'ensemble, j'ai très peu utilisé le modeling pendant la saison. Considérant que j'avais accès aux extraits vidéo des matchs et des séances des gardiennes, il m'apparaissait plus pertinent de les utiliser plutôt que de choisir des extraits modèles provenant d'autres gardiens. De plus, vu leur niveau d'expérience, les gardiennes étaient en mesure de faire le lien entre un extrait vidéo démontrant une erreur et la performance attendue. Les résultats obtenus avec l'utilisation de la vidéo semblaient abonder en ce sens. Si une gardienne avait démontré de la difficulté à intégrer de nouvelles notions à partir de la vidéo et du questionnement, l'utilisation du modeling aurait pu devenir une alternative intéressante afin d'imprégner une première image de ce qui était attendu (Vickers, 2007). Ainsi, le modeling m'apparaissait surtout comme un outil d'introduction des habiletés tactico-techniques que l'entraîneur devrait progressivement réduire au profit d'outil demandant un effort cognitif plus important de la part de l'athlète.

Finalement, la stratégie de modeling utilisée le 6 février (carte n° 18) a été de laisser les gardiennes prendre le contrôle de la tablette, pour visualiser ensemble les extraits de leur choix. Cette stratégie combinait à la fois un moyen de rétroactions vidéo pour la gardienne qui visualisait son propre extrait et de modeling pour sa coéquipière qui participait à l'échange. Cela a aussi permis aux gardiennes de s'exprimer sur des éléments tactico-techniques qu'elles considéraient comme étant à corriger et d'avoir une perspective différente de la mienne pour une même situation de jeu. Si cette stratégie est intéressante pour favoriser les échanges, l'entraîneur doit s'assurer d'encadrer les interactions afin que les solutions et rétroactions proposées par les gardiennes soit réalistes et reliées aux objectifs de développement. Tel que noté à la carte n° 18, l'entraîneur doit prendre la position de « guide » dans une telle situation afin d'être en mesure d'orienter ou de nuancer les observations des gardiennes sur leur propre performance mais aussi sur celle de leur coéquipière.

2.6 Outil 7 : Focus externe de l'instruction

2.6.1 *Résumé de l'utilisation du focus externe et réflexions*²

Dans l'ensemble, le fait de mettre l'accent sur les aspects tactiques de la tâche sportive déplace le focus de l'enseignement vers les facteurs externes à l'athlète tels que la position de la rondelle ou des adversaires. Toutefois, il apparaît nécessaire pour l'entraîneur d'amener occasionnellement l'athlète à se concentrer sur ses perceptions internes, en particulier lorsque les éléments à corriger sont à dominante technique telles que la position des mains ou des pieds en position de base. Toujours dans la perspective où les conditions d'entraînement sont représentatives des conditions de match, ces éléments peuvent tout de même être développés avec un objectif tactico-technique, tel que lors de la séance du 7 octobre (figure 17). Dans cette situation, le maintien de la position de base lors des déplacements (élément technique) est conjugué à un élément externe (contact visuel avec la rondelle) dans un contexte tactique (déplacement en réaction à une passe) pour permettre à la gardienne d'être positionnée correctement face au tir. Pour une gardienne de but de niveau avancé, le focus sera aussi externe en mettant l'accent sur le contact visuel avec la rondelle. Ainsi, plutôt que de demander à la gardienne de seulement se concentrer sur l'exécution de son déplacement, je lui demandais aussi de regarder la rondelle afin que la prise d'information lui permette de se déplacer au bon endroit, au bon moment, afin de couvrir l'angle de manière optimale avant le tir.

² L'utilisation de cet outil n'a pas été notée dans les cartes réflexives, puisque les outils identifiés dans celles-ci sont basés sur le modèle de Vickers (2002). Toutefois, dans Vickers (2007), les outils des rétroactions vidéo et du modeling ont été regroupés, tandis que le focus externe est identifié comme septième outil de l'ED.

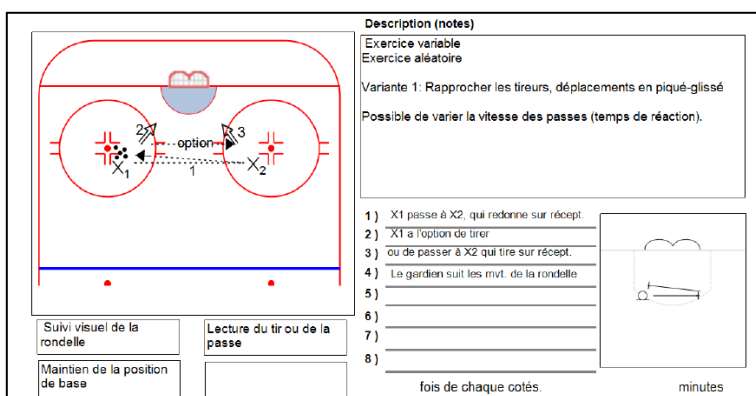


Figure 17 : Séance du 7 octobre – Exercice 3

Le fait d'intégrer le focus externe chez les gardiennes de but m'apparaît ainsi moins comme un élément nouveau pour des gardiennes de niveau collégial. Les exemples utilisés par Vickers (2007) se déroulent dans un contexte où la tâche sportive est à dominante technique-physique, soit le cyclisme et le patinage de vitesse, et pour lesquels on peut supposer que le focus est généralement mis sur les éléments internes de la performance, vu la moins importante demande au niveau tactique.

2.7 Réflexions sur les effets de l'ED sur la performance des gardiennes

Dans le cadre de mon travail d'entraîneur, une bonne partie de mes réflexions portent sur les effets des moyens mis en œuvre à l'entraînement sur la performance des gardiennes. Ainsi, la présente démarche m'a amenée à réfléchir sur les effets de l'ED sur la performance des gardiennes au-delà de l'utilisation des sept outils. Lorsque vient le temps d'évaluer les effets de l'utilisation des outils de l'ED sur la performance des gardiennes dans un contexte réel d'entraînement, différents obstacles apparaissent.

Dans le contexte d'études visant à évaluer objectivement, avec des données statistiques, les effets de l'utilisation d'un outil de l'ED sur la performance de l'athlète, les conditions sont généralement contrôlées afin d'atteindre l'objectif de recherche et de limiter les facteurs externes pouvant influencer les résultats. Ainsi, lors des études citées par Vickers (2007), les séances se concentrent généralement sur une seule et même tâche sportive

et les exercices sont répétitifs pour l'athlète. Les résultats sont mesurés à l'aide de tests standardisés qui fournissent des données objectives sur l'efficacité des outils de l'ED utilisés. Toutefois, dans le contexte d'un entraînement réel, l'entraîneur doit proposer une variété de tâche à l'athlète dans des conditions représentatives du contexte de compétition (Bompa, 1999; Harre, 1982; Matveiev, 1983; Smith, 2003; Thibault, 2009, Weineck, 1997) tout en tenant compte des contraintes de son environnement (Côté et al., 1995). Il devient donc plus difficile d'isoler les différents facteurs qui contribuent à la performance de l'athlète pour en évaluer les effets.

De plus, l'évaluation des performances au hockey dans le contexte de la présente démarche est principalement informelle et se fait à partir des observations de l'entraîneur. Aussi, les statistiques fournies par la ligue, telles que le pourcentage d'arrêt ou la moyenne de buts alloués par match, sont souvent erronées. Comme le mentionnent Balloch (2014) et Bourne (2020), ces statistiques sont plus indicatives de la performance défensive de l'équipe, que de celle du gardien, qui n'est qu'un des éléments du système défensif. En ce sens, les statistiques ne peuvent expliquer à elles seules la performance de la gardienne, et une évaluation subjective, à l'aide d'un système ou d'un outil de mesure de la performance individuelle par un expert de la position, sera plus nuancée. De plus, les occasions de mesurer la performance de l'athlète en lien avec l'objectif visé ou l'habileté ciblée à améliorer ne sont pas contrôlées, en particulier lors des matchs. Ainsi, une gardienne peut progresser sans que le résultat sur son pourcentage d'arrêt ou sa moyenne de buts alloués soit mesurable objectivement, ou sans avoir le contrôle total sur le résultat de sa performance, ce qui ne témoigne pas nécessairement de l'efficacité ou non des outils de l'ED utilisés à l'entraînement. Dans le même ordre d'idées, une gardienne peut démontrer une progression autant sur le plan statistique que tactico-technique, mais il ne serait pas possible d'isoler les causes de ces améliorations dans le contexte réel d'une saison.

En ce sens, la présente démarche serait limitée si elle devait rendre compte des effets de l'ED en situation de match et sur la performance des gardiennes à l'aide de données statistiques identifiées plus haut. Toutefois, les outils utilisés ont permis de recueillir des

données subjectives issues de mes propres (a) expériences, (b) perceptions et (c) réflexions. Tout au long de la saison, j'ai ainsi pu constater des changements sur le plan technique (ex. : position de base, rotation du tronc pour amorcer un déplacement, exécution des passes, exécution des glissades, etc.) et tactico-technique (ex. : utilisation de la position RHV lorsque la rondelle est derrière le filet, positionnement lors des mises en jeu défensives). Si la progression de la performance est théoriquement plus lente lorsque les athlètes sont soumis à l'ED plutôt qu'à un entraînement behavioriste, je crois y voir un lien avec le niveau avancé des gardiennes que j'ai entraînées. Selon ma perception, leur niveau d'expérience et d'habileté étant plus grand, possiblement qu'elles ont eu plus de facilité à intégrer et appliquer de nouvelles notions à l'aide de l'ED que des gardiennes débutantes.

3. APPRENTISSAGES DE L'ENTRAÎNEUR

Afin de répondre au deuxième objectif de l'étude, je discuterai de la contribution des cartes réflexives à ma démarche et comparerai deux cartes conceptuelles, soit une première complétée avant la démarche et une seconde effectuée après la démarche décrite dans cet essai. Les changements qui auront été apportés, tels qu'exprimés sur la deuxième carte seront des indicateurs de changements dans ma conception de la mise en œuvre de l'ED et par le fait même, des apprentissages réalisés en cours de démarche.

3.1 Utilisation des cartes réflexives

Dans l'ensemble, l'utilisation des cartes réflexives fut un outil intéressant dans la perspective où je devais aussi consigner mes réflexions et mes observations en lien avec l'utilisation de l'ED. J'ai mis entre 15 et 30 minutes à remplir chacune des cartes, considérant que celles-ci devaient être remplies de manière détaillée pour les besoins de la collecte de données. L'utilisation de celles-ci m'a permis (a) de revenir rapidement sur les problématiques rencontrées à l'entraînement, (b) de réfléchir à l'impact de celles-ci sur ma pratique, et surtout (c) de développer des pistes de solutions et (d) d'en évaluer l'efficacité. En lien avec les objectifs du projet, les informations prélevées pouvaient facilement être mises en relation avec les événements vécus en complément aux plans de séances.

Toutefois, l'utilité des cartes réflexives, dans leur format actuel, semble limitée au contexte spécifique de ce projet considérant que les questions sont orientées vers l'utilisation de l'ED plutôt que sur la performance et la progression des gardiennes à l'entraînement afin d'atteindre les objectifs du projet. Dans le contexte de pratique normal d'un entraîneur, un modèle inspiré de Rodrigue et Trudel (2018) permettrait également de prélever les perceptions de l'entraîneur à propos de la performance des athlètes et de sa propre performance.

Aussi, je crois que l'utilisation des cartes réflexives par un entraîneur sera profitable d'abord et avant tout s'il est en mesure d'y consigner l'information qui lui est nécessaire en fonction du temps dont il dispose pour ses tâches à l'extérieur de la patinoire. Pour un intervenant qui n'est pas affecté à temps plein à titre d'entraîneur, le temps consacré (a) aux déplacements, (b) à la planification et (c) à la tenue des entraînements peut s'ajouter à un horaire déjà chargé, ce qui était mon cas. Le fait de devoir consacrer du temps supplémentaire à la tenue d'un outil de réflexion pourrait être un obstacle à son utilisation, selon moi.

Néanmoins, je considère qu'au-delà des besoins du projet, cette première expérimentation avec l'utilisation des cartes réflexives a contribué à mon apprentissage et mon développement en tant qu'entraîneur. Au cours des prochaines saisons, je compte poursuivre leur utilisation dans un format qui sera adapté à mon contexte et mes besoins afin de (a) stimuler mes réflexions, (b) structurer mes idées, (c) développer des pistes de solution, et (d) consigner l'information sur ma pratique tout au long de la saison. Sinon, le fait d'avoir utilisé les cartes réflexives m'a définitivement permis de développer ma capacité à réfléchir sur les problématiques rencontrées à l'entraînement et à développer des pistes de solutions. En ce sens, je crois que l'utilisation des cartes réflexives aura eu un effet durable sur ma pratique en tant qu'entraîneur.

3.2 Conception de l'ED avant la saison

3.2.1 *Résumé de la première carte conceptuelle*

La première carte, complétée avant le début de la saison, illustre ma perception à propos de la question « comment un entraîneur des gardiens de but en hockey intervient-il avec l'ED? ». La prochaine section résumera les principaux concepts qui y sont illustrés. La carte sera quant à elle présentée à la fin de cette section.

À mon avis, l'ED (Vickers, 2002; 2007), comme toute autre méthode d'entraînement, s'inscrit dans une démarche d'entraînement. Dans une démarche d'ED, l'entraîneur vise principalement la préparation technique et tactique de l'athlète. Les différentes étapes de cette démarche formeront donc le fil conducteur de la carte conceptuelle, vers sa finalité : le haut niveau de performance sportive. La démarche d'entraînement est aussi un cycle puisque l'atteinte d'un objectif et l'évaluation de l'athlète est aussi à la base d'une nouvelle planification dans l'optique où l'entraîneur et l'athlètes sont à la recherche d'une progression constante.

Dans la démarche d'ED, l'entraîneur est responsable des différentes tâches relatives au développement de l'athlète en lien avec (a) la planification, (b) l'intervention et (c) l'évaluation (Côté et al., 1995; Morency & Bordeleau, 2012). Tout au long de la démarche, l'entraîneur tient compte de différents facteurs tels que (a) ses propres expériences, (b) les caractéristiques de l'athlète et (c) les facteurs contextuels (Côté et al., 1995). Ces facteurs modifient aussi constamment la perception de l'entraîneur envers la démarche et il devra donc systématiquement en tenir compte pour s'adapter.

La planification est importante pour coordonner le processus de développement de l'athlète (Morency & Bordeleau, 2012). En fonction (a) des exigences de la tâche, (b) des décisions à prendre sur le terrain, et (c) des autres facteurs mentionnés plus tôt, l'entraîneur établit avec l'athlète des objectifs de développement orientés vers l'aspect cognitif et moteur de la performance sportive, c'est-à-dire les décisions à prendre sur le terrain.

Après avoir identifié la décision à entraîner, il est nécessaire de développer des exercices ou une progression d'exercices permettant d'entraîner ladite décision tout en y intégrant les sept outils de l'ED. De plus, les exercices doivent intégrer différents déclencheurs cognitifs pour tenir compte de l'aspect cognitif de la tâche sportive (Vickers, 2007). Les outils et déclencheurs utilisés doivent être adaptés (a) aux objectifs visés, (b) aux exigences de la tâche, (c) aux caractéristiques de l'athlète ainsi (d) qu'aux facteurs contextuels de l'entraînement.

À l'étape de l'intervention, l'entraîneur démontre son savoir-faire et utilise différentes stratégies afin de mettre en œuvre le plan d'entraînement de manière efficace (Morency & Bordeleau, 2012). En ce sens, l'entraîneur doit entretenir une bonne relation avec l'athlète, basée sur la confiance. Cette relation aura aussi une grande influence sur le climat d'apprentissage à l'entraînement. Finalement, l'entraîneur doit savoir gérer les conditions d'entraînement afin d'optimiser le temps d'engagement moteur de l'athlète, et de lui fournir des rétroactions judicieuses pour le guider dans son développement.

La progression de l'athlète est en constante observation par l'entraîneur. Cette observation à court, moyen ou long terme a pour objectif d'évaluer la performance de l'athlète et sa progression vers l'atteinte d'un haut niveau de performance. Que ce soit à l'entraînement ou en compétition, l'évaluation se fait en comparaison avec les résultats attendus de la part de l'athlète. Toutefois, pour que l'évaluation soit judicieuse, l'entraîneur devra notamment tenir compte du paradoxe de l'apprentissage moteur (Vickers, 2007) et s'attendre à ce que les effets de l'ED sur la performance de l'athlète n'apparaissent pas immédiatement.

Parce qu'on cherche toujours à faire progresser l'athlète, l'évaluation permet à l'entraîneur de faire un retour à l'étape de planification pour ainsi poursuivre la démarche d'entraînement orientée vers de nouveaux objectifs. C'est pourquoi la démarche d'entraînement est illustrée comme un processus cyclique.

3.2.2 Réflexion rétrospective sur la première carte conceptuelle

En rétrospective, ma première carte conceptuelle abordait les concepts relatifs à l'ED tels que (a) les étapes de planification, (b) les déclencheurs cognitifs, ou (c) les sept outils de manière relativement sommaire. Avant d'amorcer ma démarche de pratique réflexive, je comprenais les principes théoriques de l'ED et j'en utilisais certains outils, particulièrement (a) la pratique variée, (b) la pratique aléatoire, (c) le questionnement et (d) les rétroactions hors-limite puisqu'ils me permettaient (a) de reproduire des situations de matchs à l'entraînement, (b) d'avoir la perspective des gardiens de but lorsque je donnais des rétroactions, et (c) de développer leur autonomie en vue des matchs. À l'inverse, l'utilisation d'un outil comme les rétroactions vidéo se prêtait moins bien au contexte où j'évoluais avant cette saison alors que j'entraînais principalement les gardiens pendant leurs entraînements d'équipe. Que ce soit pour les outils que j'utilisais ou pour ceux que je n'utilisais pas, je n'avais jamais réellement poussé mes réflexions afin de comprendre les nuances derrière leur utilisation et cela se remarque dans ma première carte.

La démarche entreprise dans le cadre de ce projet m'a donc réellement amenée à me questionner sur mes pratiques, en particulier en lien avec mon utilisation de l'ED. En ce sens, l'évolution entre ma première et ma deuxième carte témoigne bien, à mon avis, de la progression de mes réflexions et de mes apprentissages en lien avec l'utilisation de l'ED. La figure 18, à la page suivante, présente visuellement la première carte conceptuelle.

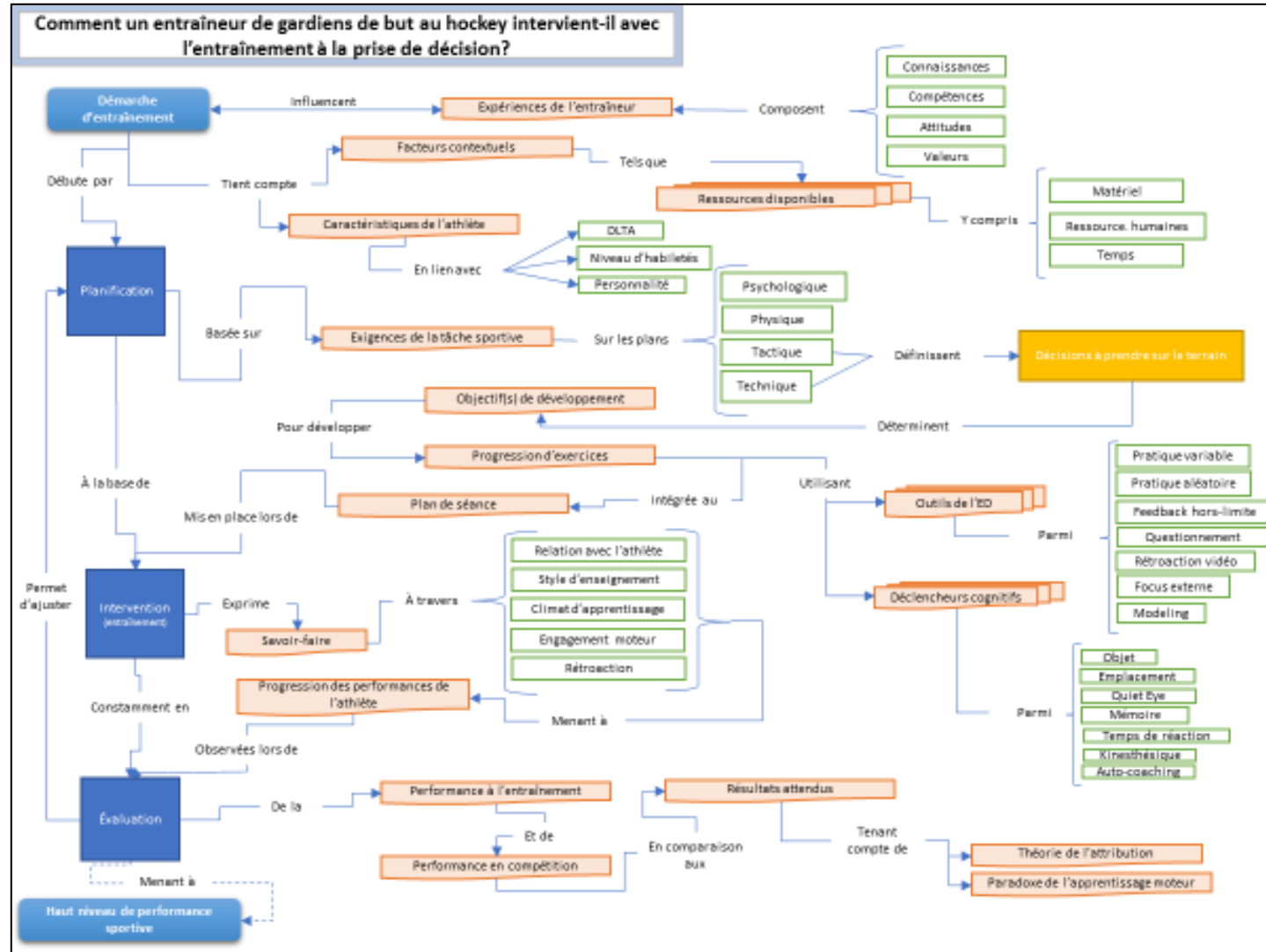


Figure 18: Première carte conceptuelle – Conception de l'ED

3.3 Conception de l'ED après la saison

La deuxième carte, complétée à la fin de la saison, illustre ma nouvelle conception de l'ED en lien avec la question « comment un entraîneur des gardiens de but en hockey intervient-il avec l'ED? ». La prochaine section précisera certains éléments présents sur les cartes et résumera les principaux changements apportés à la première carte ayant menés à cette deuxième carte.

3.3.1 *Démarche d'entraînement et planification à long terme*

Dans l'ensemble, le format de la carte reste sensiblement le même à la suite de ma démarche. Le fil conducteur qui relie les différents concepts demeure la démarche d'entraînement en trois étapes, soit (a) la planification, (b) l'intervention, et (c) l'évaluation, orientées vers l'atteinte d'un haut niveau de performance sportive par l'athlète, et qui s'enchaînent de manière cyclique (Morency & Bordeleau, 2012).

Afin de mieux refléter mon expérience au niveau de la planification, j'ai fait la distinction entre la planification à long terme, représentant une vue d'ensemble de l'organisation et de la structure des entraînements, et la planification à court terme, représentant les éléments spécifiques à la séance (Morency & Bordeleau, 2012). En effet, en début de saison, j'ai identifié et évalué les éléments relatifs (a) aux facteurs contextuels (matériel, temps, horaire d'entraînement et ressources humaines), (b) aux besoins de l'athlète et (c) aux exigences de la tâche sportive. Ces éléments m'ont permis de déterminer le cadre dans lequel j'interviendrais pour les mois à venir. Toutefois, il ne m'était pas nécessaire d'en refaire l'évaluation avant chaque séance. En ce qui concerne plus spécifiquement l'ED, j'en tenais principalement compte lors de la planification à court terme. Toutefois, la planification annuelle a influencé la façon dont j'ai intégré l'ED, notamment parce que celle-ci dépend des facteurs contextuels et des besoins de l'athlète. C'est pourquoi il m'apparaît plus juste de séparer la planification en deux.

J'ai ajouté l'horaire d'entraînement aux facteurs contextuels dont l'entraîneur doit tenir compte puisqu'il peut aussi influencer l'utilisation de certains outils considérant que l'application de l'ED nécessite un certain niveau d'éveil cognitif de la part des gardiennes.

Aussi, plutôt que de parler des « caractéristiques de l'athlète », ma deuxième carte fait mention des « besoins de l'athlète ». En rétrospective, mon évaluation des gardiennes en début de saison visait d'abord et avant tout à identifier des problématiques et à cibler leurs besoins plutôt que de simplement brosser un portrait global. Pour identifier les besoins de l'athlète et les moyens à prendre pour intervenir, j'ai aussi tenu compte (a) du passé sportif, (b) du rôle au sein de l'équipe, et (c) des objectifs des gardiennes.

Dans mon rôle d'entraîneur des gardiennes, je me concentrais principalement sur le développement des habiletés spécifiques à la position. Pour cette raison, j'ai fait la distinction entre les exigences générales, communes à toutes les joueuses, et les exigences spécifiques de la position des gardiennes de but qui s'orientent ensuite autour des éléments (a) techniques, (b) tactiques, (c) physiques, et (d) psychologiques. Toutefois, pour refléter le caractère indissociable des habiletés tactiques et techniques en compétition (Godbout, 1980; Krantz & Dartnell, 2007; Kurz, 2001), les deux éléments ont été regroupés dans un même encadré.

3.3.2 Planification à court terme

Considérant que le concept d'exigences de la tâche sportive a été déplacé, la planification à court terme débute par l'identification des décisions à prendre sur le terrain, qui seront éventuellement entraînées lors de la séance planifiée. Toutefois, j'identifiais personnellement les décisions à entraîner en fonction de situations de jeu dans lesquelles la gardienne démontrait des lacunes sur le plan tactico-technique. Pour cette raison, j'ai ajouté le concept des situations de jeu entre l'identification des décisions et les objectifs de développement dans ma deuxième carte.

Selon mon expérience, l'entraîneur qui met en place une démarche d'ED doit tenir compte de plusieurs éléments lorsqu'il planifie des exercices, que ce soit (a) le temps disponible, (b) les ressources à sa disposition, (c) l'horaire d'entraînement, ou (d) le matériel disponible. En ce sens, j'ai utilisé le concept de « séance d'entraînement » pour représenter l'ensemble coordonné de tous ces sous-éléments ainsi que de la charge d'entraînement et les exercices (Cardinal, 1999; 2003; Harre, 1982; Matveiev, 1983).

Contrairement aux étapes de planification de l'ED de Vickers (2007), mon expérience démontre que mon utilisation des déclencheurs est surtout inhérente à la mise en place d'un exercice reproduisant une situation de match dans un contexte varié et aléatoire. C'est pourquoi ils sont encadrés en pointillés dans ma carte.

Selon moi, le principal intérêt d'une démarche d'ED est l'utilisation judicieuse des sept outils. La façon dont ils sont représentés dans cette deuxième carte illustre mes principaux apprentissages au fil de ma démarche. Tout d'abord, j'ai souvent fait le lien entre ma capacité à utiliser certains outils de manière efficace et les différents facteurs contextuels de l'entraînement. J'ai aussi soulevé l'importance de déterminer l'objectif visé par l'utilisation d'un outil afin d'assurer l'efficacité et la pertinence de l'utilisation de l'ED dans le cadre de la démarche d'entraînement. À cet effet, j'ai précisé dans cette deuxième carte que l'utilisation des outils doit se faire de manière judicieuse pour illustrer l'importance des différentes nuances apprises et décrites dans les chapitres précédents.

Selon ma nouvelle conception, il ne suffit pas d'utiliser les outils de l'ED pour être efficace. Comme un athlète en situation de match, l'entraîneur habile sait prendre rapidement les bonnes informations (objectifs, contexte, besoins de l'athlète, charge d'entraînement prescrite, etc.) et utiliser les bonnes techniques (moyens d'entraînement, outils de l'ED, etc.) en fonction de la situation qui se présente à lui.

J'ai aussi divisé les sept outils de l'ED en fonction de leur mode d'utilisation. Ainsi, (a) la pratique aléatoire, (b) la pratique variée, et (c) les informations complexes dès le début

ont été reliés à l'utilisation des outils dans le contexte de la planification à court terme puisqu'ils font partie des exercices planifiés. Les autres outils ont été reliés aux moyens pédagogiques puisqu'ils sont principalement utilisés pour interagir avec les gardiennes. Toutefois, puisqu'il est parfois nécessaire de planifier à l'avance l'utilisation des outils pédagogiques, en particulier les rétroactions vidéo, un lien pointillé relie aussi la planification immédiate aux autres outils. De plus, parce qu'ils sont souvent utilisés de manière complémentaire, la pratique aléatoire et la pratique variée ont été reliés sur la carte conceptuelle.

3.3.3 Intervention (entraînement)

Puisque le fait d'exprimer ses compétences n'est pas exclusif à une démarche d'ED, j'ai retiré le concept de ma deuxième carte, d'autant plus que la notion des savoirs n'a pas été discuté dans mes cartes en cours de démarche.

Un autre changement important à ma deuxième carte concerne l'intégration de l'utilisation des outils de l'ED à l'étape d'intervention. Ma première carte ne faisait pas de distinction entre les différents outils. Toutefois, comme je l'ai expérimenté, tous les outils ne sont pas utilisés de la même façon. Si l'entraîneur intègre la pratique variée ou la pratique aléatoire à sa planification d'exercices, les autres outils sont plutôt utilisés par l'entraîneur au moment de donner des instructions et des rétroactions à l'athlète.

De plus, ma première carte plaçait les outils de l'ED dans une même liste, sans lien entre les outils. Toutefois, mon expérience démontre qu'un entraîneur qui utilise l'ED pourrait utiliser une combinaison d'outils dans une même situation. Ainsi, pour illustrer les différents liens entre les outils, ceux-ci ont été interreliés par des pointillés.

Si, à l'étape de la planification, l'utilisation des outils de l'ED dépend des différents facteurs contextuels, il en va de même pendant la mise en œuvre de l'entraînement. À cette étape, l'utilisation pédagogique des outils de l'ED dépend des autres variables pédagogiques

tels que (a) le style d'enseignement, (b) la relation avec l'athlète, (c) le temps d'engagement moteur, et (d) le climat d'apprentissage. Comme je l'ai vécu, l'utilisation efficace des outils de l'ED nécessite (a) une bonne connaissance de l'athlète, (b) le maintien d'un temps d'apprentissage moteur suffisant pour permettre aux gardiennes d'expérimenter les situations d'entraînement et d'appliquer les rétroactions, le tout, (c) dans un climat favorisant la collaboration entre l'entraîneur et ses athlètes et le développement de leur autonomie.

Selon ma conception de l'ED, ce qui permettra à l'entraîneur de l'utiliser efficacement est encore une fois la capacité de ce dernier à en faire une utilisation judicieuse en fonction du contexte dans lequel il évolue et des objectifs visés.

3.3.4 Évaluation

En ce qui concerne la dernière étape de la démarche, soit l'évaluation des performances des gardiennes, ma deuxième carte propose peu de changements. Mon expérience a permis de confirmer ma conception selon laquelle l'entraîneur doit évaluer la progression des athlètes autant à l'entraînement qu'en compétition.

Toutefois, ma deuxième carte fait la distinction entre les mesures objectives et l'appréciation de la performance. Selon mon expérience, l'entraîneur doit évaluer la progression des gardiens principalement sur la base de ses propres observations, considérant que les moyens objectifs tels que les statistiques ou les instruments de mesure permettant d'évaluer la progression des habiletés tactico-techniques des gardiens sont relativement limités.

Aussi, l'entraîneur qui évalue la progression des gardiens doit tenir compte de différents facteurs. À la base, l'évaluation compare la performance du gardien aux résultats attendus évalués selon différents critères d'exécution tactico-technique spécifiques à chaque action ou situation de jeu. Toutefois, dans son évaluation, l'entraîneur doit être conscient que le contexte de l'évaluation, en particulier lors des matchs, peut avoir une influence sur la qualité de la performance. En ce sens, l'entraîneur doit être en mesure d'expliquer de manière

logique et neutre la performance des gardiennes et par le fait même, la qualité de son intervention en tenant compte de la théorie de l'attribution. Par exemple, la performance globale d'un gardien pendant un match est influencée, entre autres, par (a) la qualité de la performance de l'adversaire, (b) la qualité de la performance de sa propre équipe, (c) la préparation d'avant-match, (d) la difficulté des situations de jeu auxquelles elle fait face, (e) les décisions des officiels, etc. Ainsi, une bonne ou une mauvaise performance n'est pas nécessairement causée par une bonne ou une mauvaise intervention de la part de l'entraîneur. Pour apporter les bons ajustements à sa démarche, l'entraîneur devra donc retenir seulement les éléments les plus pertinents à son évaluation de la situation.

Dans l'ensemble, ma perception des étapes d'une démarche d'entraînement, soit (a) la planification, (b) l'intervention, et (c) l'évaluation, a peu changé en cours de saison. Toutefois, ma conception a principalement changé quant à l'importance du contexte d'intervention et son influence sur la capacité de l'entraîneur à utiliser l'ED pour entraîner des gardiennes de but en hockey sur glace. Tout au long de la saison, j'ai appris comment un entraîneur peut utiliser plus judicieusement l'ED en tenant compte de différents facteurs contextuels. La figure 19, à la page suivante, présente visuellement la deuxième carte conceptuelle.

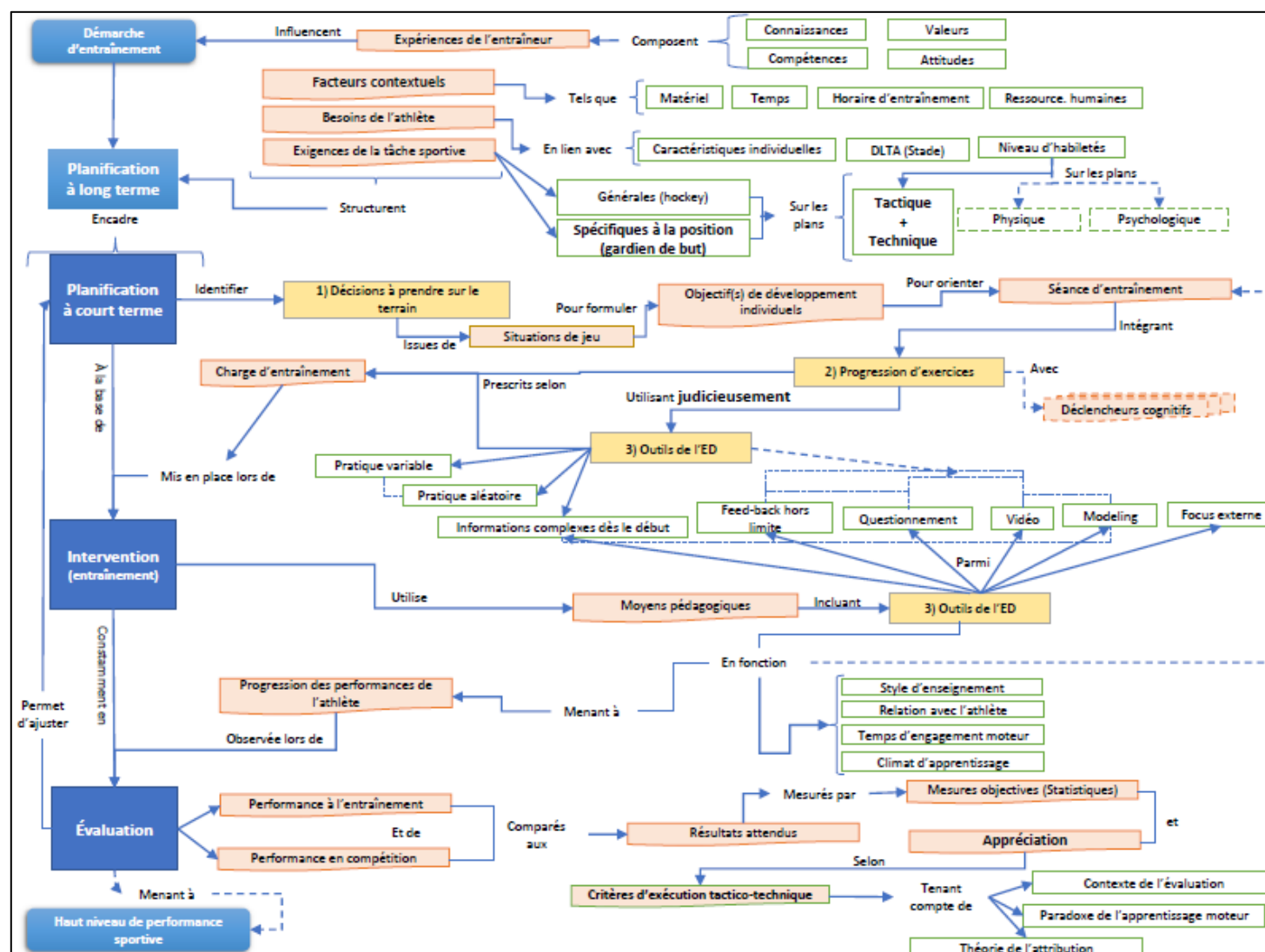


Figure 19 : Deuxième carte conceptuelle - Conception de l'ED

SIXIÈME CHAPITRE : CONCLUSION

La présente étude avait pour objectif de (a) décrire et documenter la mise en œuvre d'une démarche d'entraînement à la prise de décision auprès de gardiennes de but de niveau collégial, et de (b) rendre compte des réflexions et de l'apprentissage de l'entraîneur-chercheur sur la mise en œuvre de l'entraînement à la prise de décision et ses effets sur la performance des gardiennes.

En ce sens, les différents outils de collecte de données utilisés, soit (a) les plans de séances, (b) les cartes réflexives, et (c) les cartes conceptuelles ont permis de prélever efficacement mes réflexions et de rendre compte de mon expérience tout au long de la démarche. Dans l'ensemble, l'expérience permet de démontrer qu'un entraîneur des gardiens de but peut utiliser efficacement le modèle de l'ED afin de permettre à ses athlètes d'atteindre un haut niveau de performance sur le plan tactico-technique, notamment en créant des conditions d'entraînement qui reproduisent celles rencontrées en compétition.

L'utilisation des outils de la pratique variée et de la pratique aléatoire semblent être des incontournables pour un entraîneur qui planifie des situations d'entraînement impliquant les différentes habiletés tactico-techniques du gardien de but dans un cadre qui reproduit celui d'une situation de match. Deux moyens simples pour utiliser ces outils seraient d'intégrer le développement des habiletés dans un enchaînement de mouvements qui simulent une situation de match (pratique aléatoire), et de varier le synchronisme et la cible des tirs d'une répétition à l'autre (pratique variée). Lorsque l'entraîneur dispose des ressources nécessaires, notamment la présence de joueurs pour prendre les tirs et participer aux exercices, il pourra créer des exercices qui reproduisent plus fidèlement les situations de match pour lesquelles les gardiens doivent améliorer leurs prises de décision. En présentant les habiletés dans un contexte tactico-technique, les entraîneurs des gardiens de but pourront aussi intégrer un troisième outil de l'ED, soit les informations complexes dès le début. Par la suite, à l'intérieur des situations complexes, l'entraîneur sera en mesure de cibler des éléments tactico-

techniques spécifiques sur lesquels intervenir afin que le gardien soit progressivement plus efficace dans la situation de jeu et, ultimement, en situation de compétition.

Au-delà des exercices tactico-techniques, les outils de l'ED peuvent être utilisés afin de solliciter un effort cognitif de la part des athlètes. Ainsi, l'utilisation du questionnement pédagogique et des rétroactions hors-limites permettent à l'entraîneur de prélever les perceptions des gardiens en lien avec leur processus de prise de décision et de développer leur autonomie en situation de match. L'utilisation des rétroactions vidéo, bien qu'elle nécessite l'utilisation de matériel particulier et interfère avec le temps d'engagement moteur pendant la séance, permet aux gardiens d'avoir un point de vue externe sur leur performance. Combiné avec les outils du questionnement et des rétroactions hors-limite, les rétroactions à l'aide de la vidéo semble être plus significatives pour les gardiens de ce niveau de jeu et permettent une progression relativement rapide de la prise de décision. La vidéo permet aussi à l'entraîneur et aux gardiens de cibler certains éléments tactico-techniques plus difficiles à discerner par observation directe à vitesse réelle ou à démontrer par l'entraîneur. Quant à l'utilisation du modeling, celle-ci a peu été mise en pratique pendant la démarche de recherche vu la disponibilité des vidéos des gardiennes et leur niveau d'expérience avancé.

Même lorsque les possibilités ou les ressources sont limitées, il y a généralement un moyen d'intégrer un des différents outils de l'ED pour que les conditions d'entraînement soient plus représentatives de la compétition et pour amener un effort cognitif à l'entraînement. Considérant l'appui scientifique derrière le modèle de l'ED, l'utilisation de cette méthode devrait être répandue, en particulier avec des gardiens de haut niveau.

À la suite des résultats obtenus, il serait intéressant de comparer les moyens d'entraînement utilisés par des entraîneurs de gardiens de but de différents niveaux ou évoluant dans différents contextes pour évaluer comment ceux-ci appliquent les principes de l'ED, et de les comparer aux résultats de la présente recherche. De plus, il pourrait être intéressant d'évaluer et de mesurer quantitativement les effets d'un programme d'ED sur la progression des performances des gardiens de but au hockey, en particulier en situation de

compétition. Une telle étude pourrait nous permettre d'avoir une mesure objective des résultats d'un processus d'ED, dans un contexte réel de performance sportive.

En résumé, ma démarche de recherche m'a permis de renforcer ma perception selon laquelle l'ED est un modèle efficace pour entraîner les gardiens de but en hockey sur glace, tout en apprenant à m'adapter en fonction du contexte. Dans l'ensemble, je retiens que l'efficacité de l'utilisation des différents outils de l'ED dépend de la capacité de l'entraîneur à appliquer les bons outils au bon moment, en fonction de ses objectifs et du contexte dans lequel il évolue.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Allaire, F. (2008). *Devenir gardien de but au hockey : Un plan de développement indispensable*. Les Éditions de l'Homme.
- Argyris, C. et Schon, D. A. (1974). *Theory in practice: Increasing professional effectiveness*. Jossey-Bass.
- Balloch, G. (2014, 19 février). *GSAA: An essential statistic for evaluating goaltenders*. InGoal Magazine. <https://ingoalmag.com/analysis/gsaa-essential-statistic-evaluating-goaltenders/>
- Bayer, C. (1985). *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*. Éditions Vigot.
- Bertaux, D. et De Singly, F. (2010). *Le récit de vie : l'enquête et ses méthodes*. A. Colin.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Training for sports*. Human Kinetics.
- Bourassa, B., Serre, F. et Ross, D. (2007). *Apprendre de son expérience*. Presses de l'Université du Québec.
- Bourne, J. (2020, 15 janvier). *Why goalies are hard to analyze and the importance of the 'eye test' when critiquing the position*. The Athletic. <https://athletique.com/1532103/2020/01/15/bourne-why-goalies-are-hard-to-analyze-and-the-importance-of-the-eye-test-when-critiquing-the-position/>
- Brown, L. E. et Greenwood, M. (2005). Periodization essentials and innovations in resistance training protocols. *Strength and Conditioning Journal*, 27(4), 80-85.
- Brunelle, J., Coulibaly, A., Brunelle, J. P., Martel, D. et Spallanzani, C. (1991). La supervision pédagogique. *Revue EPS*, 227, 58-64.
- Cardinal, C. (1999). *Planification et périodisation de l'entraînement* (niveau 4 théorie, module 12). Institut national de formation des entraîneurs, Centre National Multisport-Montréal.
- Cardinal, C. (2003). *Planification et périodisation de l'entraînement sportif : Agencement et agencement séquentiel optimal des activités d'entraînement et de compétition* (niveau 4 théorie, module 12). Institut national de formation des entraîneurs, Centre National Multisport-Montréal.

- Chambers, K. L., et Vickers, J. N. (2006). Effects of bandwidth feedback and questioning on the performance of competitive swimmers. *The Sport Psychologist*, 20(2), 184-197.
- Corsi, J. et Hannon, J. (2002). *The hockey goalie's handbook: The authoritative guide for players and coaches*. Contemporary Books.
- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A. et Russell, S. (1995). The Coaching Model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 1-17.
- Daccord, B. (2009). *Hockey goaltending: proven techniques for dominating the net*. Human Kinetics.
- Desbiens, J.F., Roy, M., Spallanzani, C. et Brunelle, J.P. (2004). Utiliser la vidéoscopie comme outil de recherche pour formaliser les savoirs professionnels des enseignants d'EPS. Dans M. Loquet et Y. Léziart (dir.), *Cultures sportives et artistiques – Formalisation des savoirs professionnels – Pratiques, formations, recherches* (p. 343-348). Presses de l'Université de Rennes 2.
- Doane, S. M., Alderton, D. L., Sohn, Y. W. et Pellegrino, J. W. (1996). Acquisition and transfer of skilled performance: Are visual discrimination skills stimulus specific? *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 22(5), 1218-1248.
- Gagnon, G. (1982). *Hockey : Système de jeu et tactiques*. Les presses de l'Université de Montréal.
- Gambetta, V. (2007). *Athletic development – The art and science of functional sports conditioning*. Human Kinetics.
- Gambetta, V. (2016, 11 juillet). Are we creating fragile athletes? *Functional Path Training*. <http://www.functionalpathtrainingblog.com/2016/07/are-we-creating-fragile-athletes.html/>.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. Further Education Unit.
- Giguère, Y. et Pelchat, C. (1986). *La formation du gardien de but : Développement et entraînement*. Gaëtan Morin.

- Gil-Arias, A., Moreno, M. P., Garcia-Mas, A., Moreno, A., Garcia-Gonzalez, L. et Del Villar, F. (2016) Reasoning and action: implementation of a decision-making program in sport. *Spanish Journal of Psychology*, 19, E60. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.58>
- Gilbert, W. et Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(1), 16-34
- Gilbert, W. et Trudel, P. (2006). The coach as a reflexive practitioner. Dans R. Jones (dir.), *The Sports Coach as Educator – Reconceptualising Sports Coaching* (p. 113-127). Routledge.
- Godbout, P. (1980). La mesure des habiletés motrices en situation d'intervention. Dans C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell et G.C. Roberts (dir.), *Psychology of Motor Behavior and Sport*, (p. 728-738). Human Kinetics.
- Goldman, J. (2015). *Between two worlds: Discovering new realms of goalie Development*. Createspace Independent Publishing Platform.
- Goodwin, J. E. et Meeuwsen, H. J. (1995). Using bandwidth knowledge of results to alter relative frequencies during motor skill acquisition. *Research quarterly for exercise and sport*, 66(2), 99-104.
- Gréhaigne, J. F. et Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47(4), 490-505.
- Hall, K., Domingues, D., et Cavzos, R. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3), 835-841.
- Harre, D. (1982). *Principles of Sport Training: Introduction to the Theory and Methods of Training*. Sportverlag.
- Hartmann, H., Wirth, K., Kreiner, M., Mickel, C., Sander, A. et Szilvas, E. (2015). Short-term periodization models: effects on strength and speed-strength performance. *Sports Medicine*, 45, 1373-1386.
- Hendrick, A. (2002). Training for high-performance collegiate ice hockey. *Strength & Conditioning Journal*, 24(2), 42-52.
- Hockey Canada. (2013). *Plan de Hockey Canada pour le développement à long terme du joueur*. <http://www.hockeycanada.ca/fr-ca/hockey-programs/coaching/ltpd.aspx>

- Hockey Canada. (2018). *Cheminement du joueur canadien – Garder les buts*. <http://cdn.hockeycanada.ca/hockey-canada/Hockey-Programs/Players/Downloads/2018/2018-19-hockey-goaltending-pathway-f.pdf>
- Hughes, C., Lee, S., et Chersterfield, G. (2009). Innovation in sports coaching: The implementation of reflective cards. *Reflective Practice*, 10(3), 367-384.
- Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189-206.
- Jarvis, P. (2006). *Towards a comprehensive theory of learning*. Routledge.
- Kassim, M., et Isa, I. M. (2017). The influence of self-talk technique for male hockey goalkeeper. *International Journal of advances and Applied Sciences*, 4(4), 138-142.
- Kiely, J. (2011). Planning for physical performance: The individual perspective: Planning, periodization, prediction, and why the future ain't what it used to be! Dans D. Collins, A. Button et H. Richards (dir.), *Performance psychology: A practionner's guide* (p. 139-160). Churchill Livingstone-Elsevier.
- Kolb, A. Y., et Kolb, D. A. (2005). Learning styles and learning spaces: Enhancing experiential learning in higher education. *Academy of management learning & education*, 4(2), 193-212.
- Kolb, D. A. (1984). *Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Kolb, D.A. (2015). *Experiential learning – Experience as the source of learning and development* (2^e éd.). Pearson Education.
- Krantz, N., et Dartnell, L. (2007). *Les experts en question – Savoirs professionnels en matière d'entraînement*. INSEP Publications
- Kurz, T. (2001). *Science of sports training: how to plan and control training for peak performance* (2e éd.). Stadion Publishing.
- L'Écuyer, R. (1987). L'analyse de contenu : notion et étapes. Dans J-P. Deslauriers (dir.). *Les méthodes de la recherche qualitative* (p.49-64). Presses de l'Université du Québec.
- Lavery, J. J. (1962). Retention of simple motor skills as a function of type of knowledge of results. *Canadian Journal of Psychology/Revue canadienne de psychologie*, 16(4), 300-311.

- Lee, T. D., Swinnen, S. P., et Serrien, D. J. (1994). Cognitive effort and motor learning. *Quest*, 46(3), 328-344.
- Legendre, R. (1993). *Dictionnaire actuel de l'éducation*. Guérin.
- Lemyre, F. et Trudel, P. (2004). Le parcours d'apprentissage au rôle d'entraîneur bénévole. *Avante*, 10(3), 40-55.
- Lyle, J. (2010). Planning for team sports. Dans J. Lyle et C. Cushion (dir.), *Sports coaching – Professionalisation and practice* (p. 85-98). Churchill Livingstone-Elsevier.
- Mandeville, L. (1997). *L'expérience comme source de développement des compétences en psychologie* [thèse de doctorat inédite], Université de Montréal.
- Matveiev, L. P. (1983). *Aspects fondamentaux de l'entraînement*. Vigot.
- McMahon, J. (2013). The use of narrative in coach education: The effect on short-and long-term practice. *Sports Coaching Review*, 2(1), 33-48.
- McPherson, S. L. (1994). The Development of Sport Expertise: Mapping the Tactical Domain. *Quest*, 46(2), 223-240.
- Ménard, L. (2016). Apprentissage expérientiel. Dans C. Raby et S. Viola (dir.), *Modèles d'enseignement et theories d'apprentissage – Pour diversifier son enseignement*, (p. 100-110). Éditions CEC.
- Metzler, J. (1987). Theoretical and practical bases for the teaching of team sports. *Spirales*, 1(Complément), 143-151.
- Moniotte, J., Nadeau, L. et Fortier, K. (2011). Configuration de jeu d'équipes de hockey sur glace de niveau Pee-Wee et Bantam. *Le Journal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, 24, 31-52.
- Morency, L. et Bordeleau, C. (2012). *Le manuel de l'entraîneur sportif*. Québec Amérique.
- Mulligan, D., McCracken, J. et Hodges, N. J. (2012). Situational familiarity and its relation to decision quality in ice-hockey. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 198-210.
- Nadeau, L. (2001). *La validation d'un outil de mesure de la performance au hockey sur glace en situation réelle de match* [thèse de doctorat, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/17777>

- Nadeau, L., Martel, D., Poulin-Beaulieu, I., & Couture-Légaré, J. (2017, Novembre). *Players perceptions of effective/ineffective tactical situations in competitive ice hockey: A case study* [communication orale]. AIESEP International conference, Guadeloupe.
- Nadeau, L., Martel, D., Poulin-Beaulieu, I. et Couture-Légaré, J. (2020). L'utilisation de la technique des incidents critiques pour favoriser la réflexion de joueurs en sports collectifs. *eJRIEPS*, Numéro spécial 3, 93-113.
- Nelson, L. J., Potrac, P. et Groom, R. (2014). Receiving video-based feedback in elite ice-hockey: a player's perspective. *Sport, Education and Society*, 19(1), 19-40.
- Novak, J. et Canas, A. (2007). Theoretical origins of concept maps, how to construct them, and uses in education. *Reflecting Education*, 3(1), 29-42
- Oliver, K. L. (1998). A journey into narrative analysis: A methodology for discovering meanings. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 244-259.
- Oslin, J. L. (2005). The role of assessment in teaching games for understanding. Dans L.L. Griffin et J.I. Butler (dir.), *Teaching games for understanding*, (p. 125-135). Human Kinetics.
- Osterman, K. F. et Kotkamp, R. B. (1993). *Reflective practice for educationers: improving schooling through professional development*. Corwin Press Inc.
- Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante: douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches qualitatives*, 27(2), 133-151.
- Panchuk, D. et Vickers, J. N. (2006). Gaze behaviors of goaltenders under spatial-temporal constraints. *Human Movement Sciences*, 25(6), 733-752.
- Plisk, S. S. et Stone, M. H. (2003). Periodization strategies. *Strength and Conditioning Journal*, 25(6), 19-37.
- Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 8(1), 5-23.
- Raab, M., Masters, R.S.W., et Maxwell, J.P. (2005). Improving the « how » and « what » decisions of elite table tennis players. *Human Movement Science*, 24, 326-344




- Rhea, M. R., et Alderman, B. L. (2004). A meta-analysis of periodized versus nonperiodized strength and power training programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(4), 413-422.
- Rink, J. E., French, K. E. et Tjeerdsma, B. L. (1996). Foundations for the learning and instruction of sport and games. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15(4), 399-417.
- Rodrigue, F., He, C., et Trudel, P. (2016). Concept mapping: Its use for high-performance sport coach development. Dans P.A. Davis (dir.) *The psychology of effective coaching and management* (p. 71-90). Nova Science Publishers.
- Rodrigue, F. et Trudel, P. (2018). Reflective practice: a case study of a university football coach using reflective cards. *LASE Journal of Sport Science*, 9(1), 39-59.
- Rothstein, A. et Arnold, R. (1976). Application of research on videotape feedback and bowling. *Motor Skills: Theory into Practice*, 1, 36-61.
- Roy, X. (2013). L'échelle de perception de l'effort pour quantifier et moduler la charge d'entraînement en football universitaire [mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/5741/1/M13016.pdf>
- Salmela, J. H. et Fiorito, P. (1979). Visual cues in ice hockey goaltending. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 4(1), 56-59.
- Sanséau, P. Y. (2005). Les récits de vie comme stratégie d'accès au réel en sciences de gestion: pertinence, positionnement et perspectives d'analyse. *Recherches qualitatives*, 25(2), 33-57.
- Saury, J. et Sève, C. (2004). *L'entraînement : les entraîneurs et leurs pratiques*. Éditions Revue EPS.
- Schmidt, R. A., et Lee, T. D. (2005). *Motor learning and control: A behavioral emphasis* (4e éd). Human Kinetics.
- Scrivens, B. (2016, 30 juin). *On to the Mental Side*. The Player's Tribune. <http://www.theplayerstribune.com/2016-6-30-ben-scrivens-nhl-goaltending/>
- Selder, D. J., et del Rolan, N. (1979). Knowledge of performance, skill level and performance on the balance beam. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 4, 226-229.

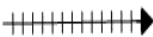




- Sidaway, B., et Hand, M. J. (1993). Frequency of modeling effects on the acquisition and retention of a motor skill. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 122-126.
- Siff, M. C. (2003). *Supertraining* (6^e éd.). Supertraining Institute
- Silva, A. F., Conte, D. et Clemente, F. M. (2020). Decision making in youth team-sports players: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3803.
- Smith, D. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Medicine*, 33(15), 1103-1126.
- St-Arnaud, Y. (2003). *L'interaction professionnelle: efficacité et coopération*. Les Presses de l'Université de Montréal.
- Swinnen, S. P., Schmidt, R. A., Nicholson, D. E., et Shapiro, D. C. (1990). Information feedback for skill acquisition: Instantaneous knowledge of results degrades learning. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 16(4), 706-716.
- Thibault, G. (2009). *Entraînement cardio – Sports d'endurance et performance*. Vélo Québec.
- Thomas, K. T. (1994). The Development of Sport Expertise: From Leed to MVP Legend. *Quest*, 46(2), 199-201.
- Tochon, F. (1996). Rappel stimulé, objectivation clinique, réflexion partagée. Fondements méthodologiques et applications pratiques de la rétroaction vidéo en recherche et en formation. *Revue des sciences de l'éducation*, 22(3), 467-502.
- Van der Maren, J. M. (1996). *Méthodes de recherche pour l'éducation* (2^e éd.). Presses de l'Université de Montréal.
- Vandervies, B. (2018). *The Effectiveness of a Psychological Skills Training Intervention for Midget Ice Hockey Goaltenders* [mémoire de maîtrise, Université de Calgary]. Prysm. <https://prism.ucalgary.ca/handle/1880/106279>
- Vickers, J. N. (2002). *Entraînement à la prise de décision : Une nouvelle approche à l'entraînement*. (Traduit par J.-P. Brunelle et J. Tremblay). Coaches Association of British Columbia.
- Vickers, J. N. (2007). *Perception, cognition and decision training: The Quiet Eye in Action*. Human Kinetics.

- Vickers, J. N., Livingston, L. F., Umeris-Bohnert, S. et Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. *Journal of Sport Sciences*, 17(5), 357-367.
- Vickers, J. N., Reeves, M. A., Chambers, K. L., et Martell, S. (2004). Decision training: Cognitive strategies for enhancing motor performance. Dans A. M. Williams et N. J. Hodges, (dir.) *Skill acquisition in sport* (p. 127-144). Routledge.
- Viru, A. (1995). *Adaptation in sports training*. CCR Press.
- Weeks, D. L., Hall, A. K., et Anderson, L. P. (1996). A comparison of imitation strategies in observational learning of action patterns. *Journal of Motor Behavior*, 28(4), 348-358.
- Weineck, J. N. (1997). *Manuel d'entraînement* (4^e éd.). Vigot.
- Werchoschanski, J. W. (1992). *L'entraînement efficace*. Les presses universitaires de France.
- Werner, P. et Almond, L. (1990). Model of games education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 61(4), 23-27.
- Winfield, J., Williams, J., et Dixon, M. (2013). The use of reflective practice to support mentoring of elite equestrian coaches. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 11(1), 162-178.
- Winstein, C. J., et Schmidt, R. A. (1990). Reduced frequency of knowledge of results enhances motor skill learning. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 16(4), 677-691.
- Wulf, G., Shea, C., et Park, J. H. (2001). Attention and motor performance: preferences for and advantages of an external focus. *Research quarterly for exercise and sport*, 72(4), 335-344.

ANNEXE A : LES GESTES TECHNIQUES DU GARDIEN DE BUT

Tableau des habiletés tactico-techniques du gardien de but (inspiré de Allaire, 2008; Daccord, 2009)

Habilité tactico-technique	Description	Symbole	Points critères
Position de base	Position de base du gardien, par laquelle débutent la plupart des actions tactico-techniques		Pieds plus large que les épaules. Genoux fléchis. Bâton centré et sur la glace, gants devant le tronc, tronc légèrement incliné vers l'avant
Patinage avant	Déplacement en position de base debout, vers l'avant. La poussée s'effectue avec les talons et la lame du patin suit une trajectoire en « C »		Maintien de la position de base, haut du corps stable, poussée avec le tier arrière de la lame.
Patinage arrière	Déplacement en position de base debout, vers l'arrière. La poussée s'effectue avec les orteils et la lame du patin suit une trajectoire en « C »		Maintien de la position de base, haut du corps stable, poussée avec le tier avant de la lame.

Déplacement latéral court (« Shuffle »)	Déplacements latéraux courts où les pieds demeurent parallèles, permettant de maintenir le corps face à la rondelle		Maintien de la position de base, lames parallèles.
Déplacement latéral long (Poussée en « T »)	Déplacements latéraux longs où un patin est orienté dans la direction de la poussée et l'autre, qui propulse, est perpendiculaire		Haut du corps orienté vers la cible, bâton sur la glace, pieds se rapprochent, dissocier le haut et le bas du corps, grande amplitude de poussée.
Position de base papillon	Position de bloc où les jambières touchent la glace sur toute leur longueur. Peut aussi être utilisée comme technique d'arrêt.		Le poids du corps placé sur les genoux. Gants en avant, bras collés contre le corps, genoux rapprochés, tronc incliné légèrement vers l'avant, auto-grandissement, bâton sur la glace
Glissade latérale	Déplacement latéral s'effectuant avec les jambières sur la glace suite à une poussée avec le patin.		Bâton sur la glace, mains orientées vers la cible, contact visuel avec la cible, jambière de glisse en contact avec la glace.
Piqué-glissé	Déplacement en glissade amorcé à partir de la position de base papillon.		Rotation du haut du corps parallèle à la direction du déplacement. Rapprochement de la jambe de poussée près de l'axe du corps. Extension complète de la jambe de poussée.

Demi-papillon	Position papillon où une jambe est étendue, tandis que l'autre demeure sous le corps.		Rotation des mains vers la rondelle, gants et bâton en avant, contact visuel avec la rondelle, laisser la rondelle dévier sur le bâton.
Passe	Le gardien manie la rondelle et effectue une passe.		Contact visuel avec la cible, faire « rouler » la rondelle sur la palette, position équilibrée, contrôle ferme de la rondelle.
Position au poteau debout	Position de base debout où le gardien est en appui contre son poteau. Utilisé lorsque la rondelle est derrière la ligne des buts.		Corps placé contre le poteau. Les mains sont amenées du même côté que la rondelle. Les patins sont placés sur la ligne des buts.
Vertical-horizontale (« VH »)	Position de bloc au poteau où la jambière éloignée est sur la glace, tandis que celle qui est contre le poteau reste à la verticale. Utilisé lorsque la rondelle est dans un angle restreint.		La jambière et le corps referment l'ouverture contre le poteau. Les gants sont placés contre le corps.

Position
inversée au
poteau
(« Reverse
VH » ou
« RVH »)


Position de bloc au poteau où
la jambière du côté rapproché
est sur la glace, tandis que la
jambière éloignée est à la
verticale (45 degrés). Utilisé
lorsque la rondelle est dans un
angle restreint.



La jambière et le corps
referment l'ouverture
contre le poteau. Les
gants sont placés contre le
corps. La lame du patin
est en contact avec le
poteau

ANNEXE B : MODÈLE DE PLAN DE SÉANCE

Page: 1 de 2



Fait avec
DRILLDRAW
drilldraw.com

Séance d'entraînement

Équipe: _____ Modèle _____

Séance No.: _____

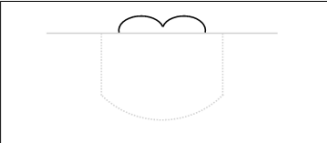
Date : _____ Heure: _____ Duré: _____

Version No.: _____ Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

Exercice no.: 1 Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre: Patron Gardien de but - Déplacements Cat #1: _____ Cat #2: _____



1 - _____ 2 - _____ 3 - _____ 4 - _____	5 - _____ 6 - _____ 7 - _____ 8 - _____
--	--

_____ fois de chaque cotés. _____ minutes.

Points clés: _____

Notes:

Exercice no. : 2 Durée : minutes De : À :

Cat #1:

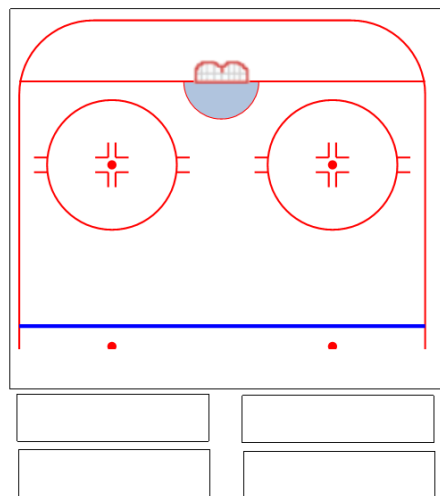


Titre : Patron Gardien de but - demi-page

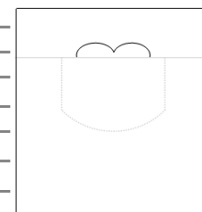
Cat #2:

Niveau : _____

Description (notes)



- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



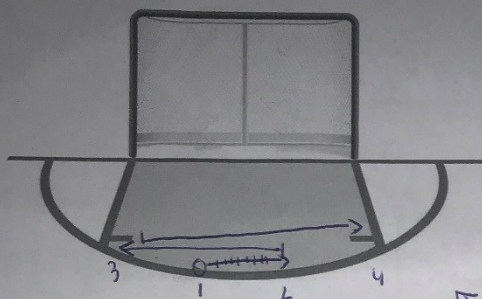
fois de chaque cotés.

minutes

ANNEXE C : CARTES RÉFLEXIVES ET PLANS DE SÉANCES

Carte réflexive - Entraînement des gardiens de but au hockey				
Date:	23-août-19	Séance # :	1	
Heure:	11h - 12h15	Carte # :	1	
Gardien(s) :	Sarah/Maude	Notes:	Pratique d'équipe 20 minutes de travail spécifique	
Niveaux d'efficacité				
5	4	3	2	1
Toujours efficace	Souvent efficace	Généralement efficace	Parfois efficace	Rarement efficace
Efficacité des outils de l'ED utilisés (1 à 5)				
Pratique variée	3	Feedback hors-	2	Feedback vidéo
Pratique aléatoire	3	Questionnement	Information complexe	
Réflexions de l'entraîneur				
Quelles sont mes impressions/sentiments par rapport à l'efficacité de la séance?				
Première séance. Je ne connais pas encore les gardiennes. Les méthodes de travail seront intégrées progressivement.				
Qu'est-ce qui explique le niveau de performance des gardiens?				
Niveau correct. Rien de particulier, mais aucun point de comparaison pour l'entraîneur.				
Quelles problématiques ont été rencontrées pendant la séance?				
<u>C'est ma première pratique avec des gardiens de ce niveau depuis près de 2 ans. Je dois reprendre mes habitudes d'observations et de feed-back.</u>				
Quels ajustements ont été apportés au plan de séance?				
Retirer 2 exercices (moins de temps de travail spécifique que prévu). Temps disponible en début de séance, donc j'ai gardé les exercices les moins intenses afin de permettre aux gardiennes de s'échauffer				
Quels ont été les impacts de ces ajustements? Ont-ils été efficaces?				
Oui. Assez de temps pour bien faire les 2 exercices choisis et observer les points ciblés.				
Que doit-on retenir pour la prochaine séance? (Objectifs, ajustements, etc.)				
Poursuivre avec le même type d'enchaînements de mouvements. Augmenter l'intensité et introduire une prise de décision.				

Exercice 32 (Agilité)

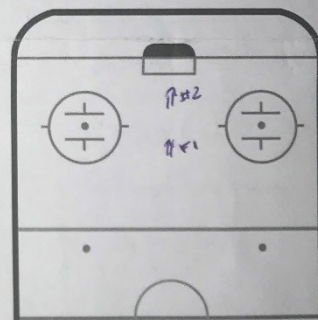
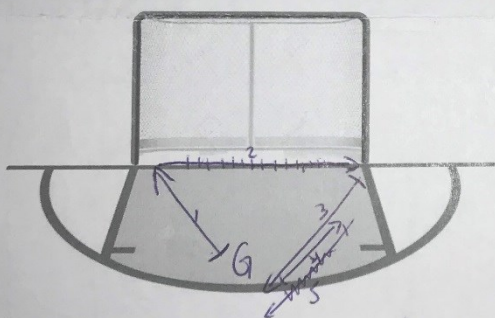


1) Séquence debout 1-2-3-4 (Déplacement latéraux)

Variante 1: En glissades au sol.

Variante 2: Tir éloigné/rapproché. Prise d'info. à 3 pour glisser/ralentir.

Exercice 41 (Activation) → 3 types de déplacements



1) G départ à genoux → vers poteau + déplac. entre poteau

2) T-Push pour tir #1 ms. G suit le retour, puis glisse au centre pour tir #2.

↑ #2

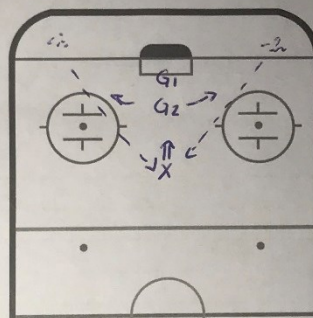
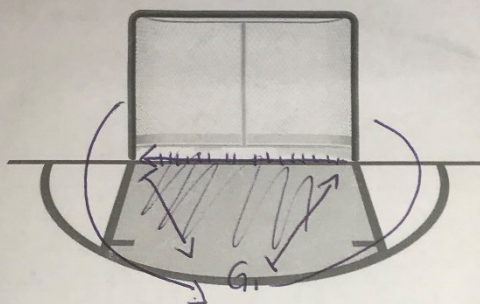
↑ #1

Date : 23 août 2019

Durée de la séance :

- Objectifs : 1) Composite des gardiennes (Perso + Éval. tech. tact.)
 2) Mise en forme (technique spécifique + Agilité)
 3)

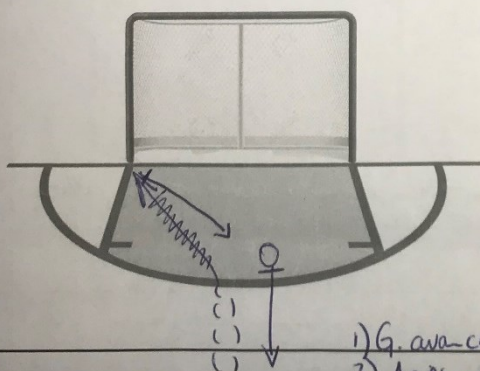
Exercice 14 (Conditionnement + jeu "Course")



- 1) G1 débute à genoux au centre
- 2) G2 a l'option de partir à G ou D, respire la rondelle et passe à X pour tir.
- 3) Au départ de G2, G1 fait le tour du but par le côté opposé, et se place pour le tir.

Variante : X part descendre vers le filet (G1 doit

Exercice 23 (Chg. direction + Ctrl.) glisse).

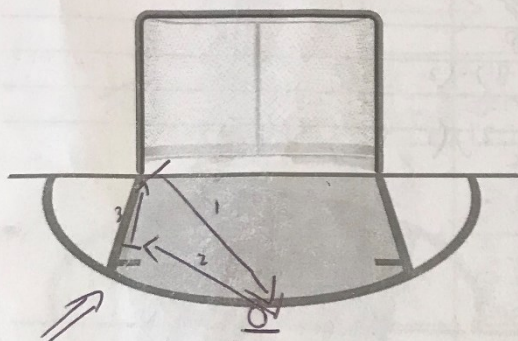


- 1) G. avance, recule puis glisse pour tir #1.
- 2) Après tir #1, G2 passe à X pour tir #2 de l'enclave.

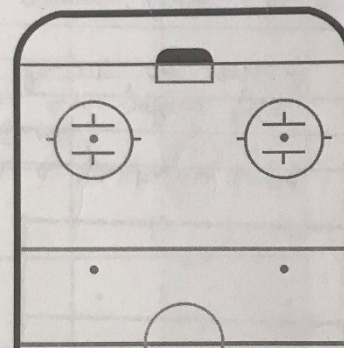
Variante : Tir #2 rapproché (glissade) ou éloigné (T-Rsh)

Carte réflexive - Entraînement des gardiens de but au hockey																			
Date:	04-sept-19		Séance # :	2															
Heure:	7h - 7h40		Carte # :	2															
Gardien(s) :	Sarah/Maude		Notes:																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">Niveaux d'efficacité</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Toujours efficace</td> <td>Souvent efficace</td> <td>Généralement efficace</td> <td>Parfois efficace</td> <td>Rarement efficace</td> </tr> </tbody> </table>					Niveaux d'efficacité					5	4	3	2	1	Toujours efficace	Souvent efficace	Généralement efficace	Parfois efficace	Rarement efficace
Niveaux d'efficacité																			
5	4	3	2	1															
Toujours efficace	Souvent efficace	Généralement efficace	Parfois efficace	Rarement efficace															
Efficacité des outils de l'ED utilisés (1 à 5)																			
Pratique variée	3	Feedback hors-	2	Feedback vidéo															
Pratique aléatoire	3	Questionnement	Information complexe	Modeling															
Réflexions de l'entraîneur																			
Quelles sont mes impressions/sentiments par rapport à l'efficacité de la séance?																			
Bonne première séance pour le niveau d'engagement et pour apprendre à connaître les gardiennes dans le contexte d'entraînement de la saison (entraînements à 7h am).																			
Qu'est-ce qui explique le niveau de performance des gardiens?																			
Éveil cognitif et moteur bas en début de séance, 10-15 minutes nécessaires pour l'échauffement sur 40 minutes total pour la séance. <u>Les exercices sont plus difficiles physiquement pour les gardiens que sur le plan tact.-tech.</u>																			
Quelles problématiques ont été rencontrées pendant la séance?																			
J'étais malade, donc pas dans un état optimal pour observer/analyser et communiquer avec les gardiennes. Aussi, j'avais planifié des exercices où j'étais très impliqué pour les tirs...																			
Quels ajustements ont été apportés au plan de séance?																			
Retirer l'exercice 3, et faire la variante 1 seulement pour l'exercice 1 afin d'avoir assez de temps.																			
Quels ont été les impacts de ces ajustements? Ont-ils été efficaces?																			
Oui, m'ont permis de me concentrer sur les exercices qui étaient prioritaires pour moi afin d'évaluer les gardiennes et leurs besoins																			
Que doit-on retenir pour la prochaine séance? (Objectifs, ajustements, etc.)																			
Diminuer le nb. d'exercices, utiliser plus de variantes pour un même exercice.																			
<u>Planifier des exercices plus simples, où je suis moins engagé et qui me permettent de mieux observer.</u>																			
À travailler: Contrôle des rebonds sur tirs bas et position de base																			

Exercice 1 Warm-up

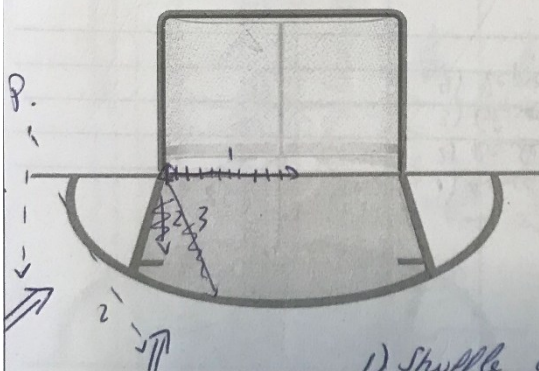


- 1) T-Push au C. + drop
- 2) Relève + T-Push vers l'encor
- 3) Retour au poteau

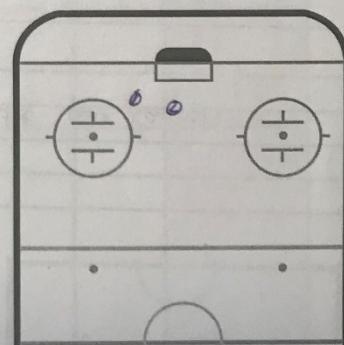


Variante : Glissade à 2.

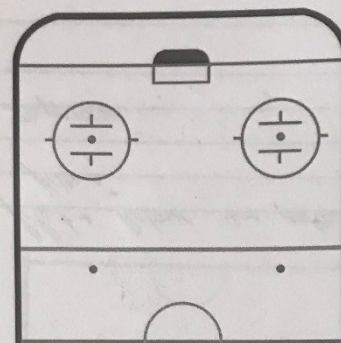
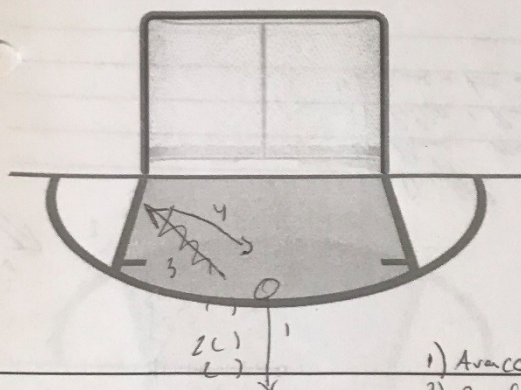
Exercice 2



- 1) Shuffle au centre du Plot + Retour au poteau
- 2) Passe pour fr 2 angle fermé.
- 3) Relève + Retour poteau.
- 4) Passe + fr 2 du centre rapproché.

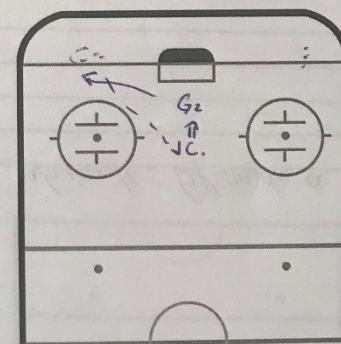
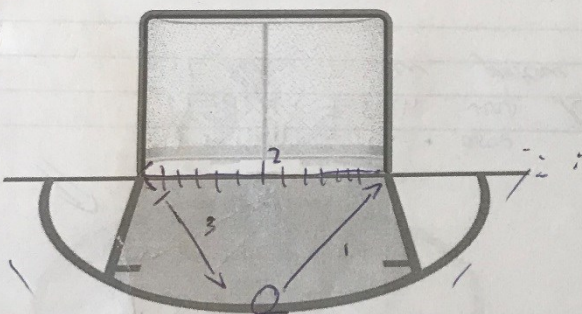


Exercice 4



- 1) Avance
- 2) Recule
- 3) Glisse vers panier
- 4) Reprend pos. au centre pour lancer.

Exercice 3



← G₂ →

- 1) G₂ choisit d'aller à gauche ou droite pour faire sa passe
- 2) G₁ se positionne au panier puis se place pour lancer en suivant la passe.
- 3) Lancer éloigné ou rapproché (prise info à l'air au panier).

Variante 2: Après la passe, G₂ se rapproche pour tir dévié rapproché (option 2)

Notes :

Carte réflexive - Entraînement des gardiens de but au hockey																			
Date:	09-sept		Séance # :	3															
Heure:	7h		Carte # :	3															
Gardien(s) :	Sarah et Maude		Notes:																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">Niveaux d'efficacité</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Toujours efficace</td> <td>Souvent efficace</td> <td>Généralement efficace</td> <td>Parfois efficace</td> <td>Rarement efficace</td> </tr> </tbody> </table>					Niveaux d'efficacité					5	4	3	2	1	Toujours efficace	Souvent efficace	Généralement efficace	Parfois efficace	Rarement efficace
Niveaux d'efficacité																			
5	4	3	2	1															
Toujours efficace	Souvent efficace	Généralement efficace	Parfois efficace	Rarement efficace															
Efficacité des outils de l'ED utilisés (1 à 5)																			
Pratique variée	Feedback hors-	3	Feedback vidéo	Modeling															
Pratique aléatoire	3	Questionnement	Information complexe	3															
Réflexions de l'entraîneur																			
Quelles sont mes impressions/sentiments par rapport à l'efficacité de la séance?																			
Je sens que ma séance a été plus efficace que les 2 précédentes. J'étais plus à l'aise pour donner du feedback et observer. J'ai aussi remarqué une amélioration technique pendant la séance chez les gardiennes.																			
Qu'est-ce qui explique le niveau de performance des gardiens?																			
Meilleur dosage des exercices qui m'a permis de me concentrer sur quelques points clés mieux ciblés.																			
Quelles problématiques ont été rencontrées pendant la séance?																			
Le nombre de répétitions par série pour le premier exercice est trop grand. Amène une fatigue dès le début de la séance.																			
Quels ajustements ont été apportés au plan de séance?																			
Diminuer le dosage de répétitions par série initialement planifié																			
Quels ont été les impacts de ces ajustements? Ont-ils été efficaces?																			
Oui, le niveau d'intensité des répétitions est augmenté vu le volume moindre. Moins de fatigue vers les dernières répétitions, ce qui favorise une meilleure exécution.																			
Que doit-on retenir pour la prochaine séance? (Objectifs, ajustements, etc.)																			
Poursuivre la planification d'un exercice échauffement + 1 exercice principal à plusieurs variantes																			
+ 1 exercice simple pour conclure. Sarah: stabiliser la position et améliorer la rotation du tronc sur les déplacements																			
Maude: Refermer la position de base																			

Date : 07/09/2019

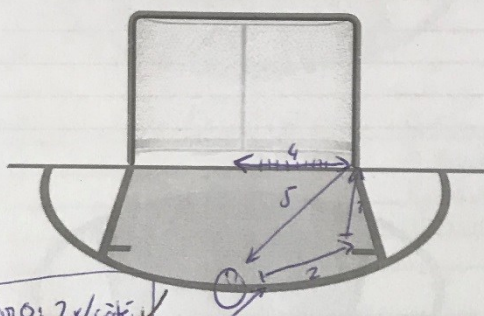
Cycle de préparation :

Équipe :

Durée de la séance : 40 min

- Objectifs :
- 1) Ctrl. rebonds tirs bas (bâton)
 - 2) Suivi des rebonds (en glissade) - "Power push"
 - 3) Pdt. du haut de corps pour amorcer des mvts
 - 4)

Exercice 1 *Échauffement*



Var 0: 2x/côté ✓
 Var 1: 2x/côté ✓
 Var 2: 4x/côté X

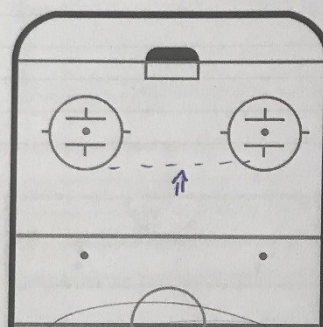
1) Tir bas

2) G. se relève pour suivre le rebond

3) G. se dirige au poteau

4) G. se déplace au centre du filet puis revient au poteau

5) T-Push vers le centre ; recommencer.

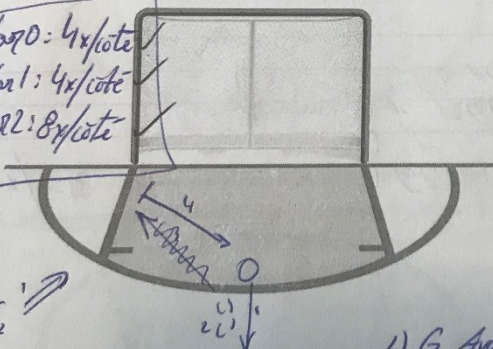


Variante 1 : Glissade
 après le tir.

Variante 2 : Rebond/glissade
 selon le rebond.

Exercice 2

Var 0: 4x/côté ✓
 Var 1: 4x/côté ✓
 Var 2: 8x/côté ✓



G₁ →

G₂ ↓

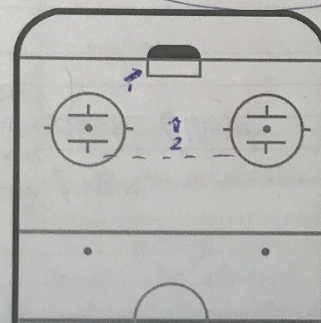
1) G. Avance puis recule (sit. échappée)

3) Glissade vers poteau pour tir 1 pendant la glissade

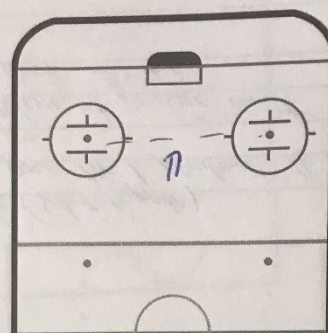
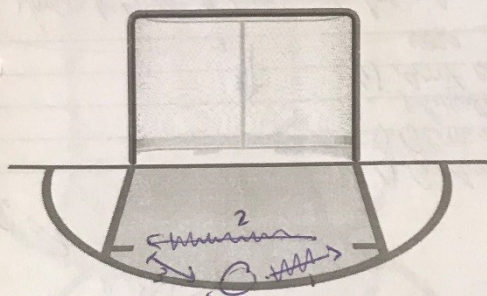
4) Arrêt en contrôle, se relève et passe en T vers le centre pour tir #2.

Variante 1 : Tir #2 rapproché / glissade vers le centre

Variante 2 : Emplacement du tir #2 variable



Exercice 3 (selon le temps restant)



3x/côté

1) Glissade papillon - Arrêt brusque

2) " " côté opposé

3) Se relève pour tir au centre (Varier l'emplacement du tireur)

Carte réflexive - Entraînement des gardiens de but au hockey																			
Date:	16 septembre 2019			Séance # :	4														
Heure:	7h - 7h40			Carte # :	4														
Gardien(s) :	Sarah/Maude			Notes:															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">Niveaux d'efficacité</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Toujours efficace</td> <td>Souvent efficace</td> <td>Généralement efficace</td> <td>Parfois efficace</td> <td>Rarement efficace</td> </tr> </tbody> </table>					Niveaux d'efficacité					5	4	3	2	1	Toujours efficace	Souvent efficace	Généralement efficace	Parfois efficace	Rarement efficace
Niveaux d'efficacité																			
5	4	3	2	1															
Toujours efficace	Souvent efficace	Généralement efficace	Parfois efficace	Rarement efficace															
Efficacité des outils de l'ED utilisés (1 à 5)																			
Pratique variée	4	Feedback hors-	3	Feedback vidéo	Modeling														
Pratique aléatoire	4	Questionnement	Information complexe	1,5															
Réflexions de l'entraîneur																			
Quelles sont mes impressions/sentiments par rapport à l'efficacité de la séance?																			
Avec l'aide d'une joueuse pour prendre les tirs, je suis en mesure de mieux observer et de créer des situations de jeu plus réalistes.																			
Je suis satisfait de mon dosage, surtout pour l'échauffement. Le niveau d'énergie des gardiennes était meilleur tout au long de la séance																			
Qu'est-ce qui explique le niveau de performance des gardiens?																			
Dosage des exercices. L'intensité de l'échauffement a été augmenté plus progressivement, et le repos était passif (pas de lancers ou de passes à faire par les gardiennes).																			
Quelles problématiques ont été rencontrées pendant la séance?																			
Le temps...je dois m'ajuster entre le nombre d'exercices, le volume, le temps nécessaire pour l'échauffement, les explications/fback, en 40 minutes																			
Quels ajustements ont été apportés au plan de séance?																			
Nombre de répétitions progressivement augmenté pendant l'échauffement.																			
Poursuivre un exercice jusqu'à l'atteinte d'une exécution correcte, plutôt que le nombre de répétitions.																			
Quels ont été les impacts de ces ajustements? Ont-ils été efficaces?																			
J'ai senti les gardiennes plus éveillée suite à l'échauffement, et plus prête pour le 2e exercice.																			
Que doit-on retenir pour la prochaine séance? (Objectifs, ajustements, etc.)																			
Prendre le temps de cibler 1-2 points clés ou d'expliquer la situation de jeu (info. complexe) lors de mes explications, plutôt que de simplement décrire l'exercice.																			
Ce serait une bonne façon d'utiliser le questionnement.																			

Séance No.: 4

Date : 16 septembre 2019

Heure: 7 h

Duré: 40 min

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

Introduire les déplacements en situations de matchs

Améliorer orientation des épaules pour amorcer les déplacements

Améliorer contrôle des retours

Exercice no.: 1

Durée : 10 minutes

De : 7h

À : 7h10

Cat #1:

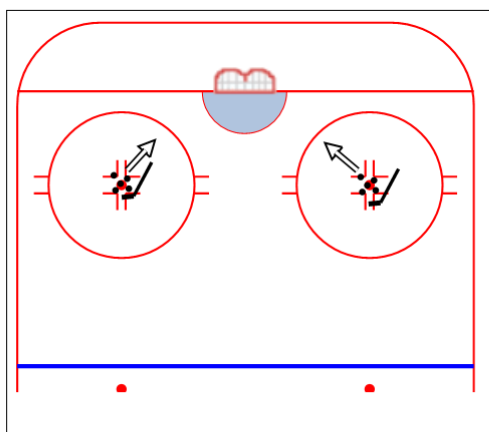
Gardien

Titre : Échauffement 2 tirs

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau : _____



Contact visuel avec la rondelle sur tirs

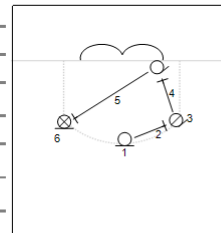
Description (notes)

Échauffement

2 séries de 6 répétitions

Variante: Piqué-glissé en 2 avec lancer pendant le mouvement du gardien.

- 1) Départ debout au centre
- 2) Déplacement en T
- 3) Lancer 1 (Bas côté rapproché)
- 4) Déplacement en T au poteau
- 5) Déplacement en T côté opposé
- 6) Lancer 2 (Poitrine ou gants)
- 7) _____
- 8) _____



3 fois de chaque cotés.

_____ minutes

Exercice no.: 2 Durée : 15 minutes De : À :

Cat #1:

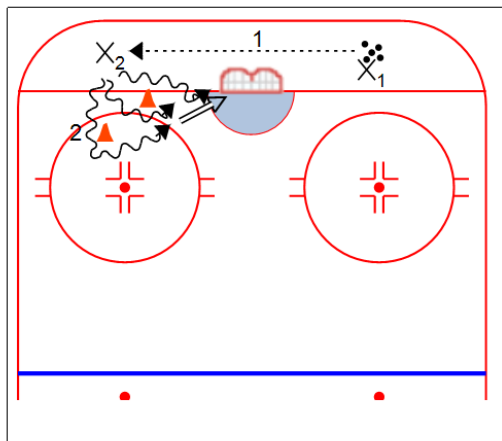
Gardien

Titre : Passe derrière le filet avec tir en angle

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau :



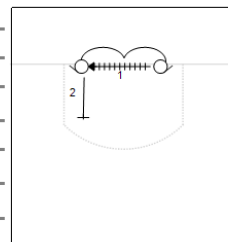
Choix de la technique
d'arrêt selon option

Description (notes)

Jeu derrière le filet avec tir rapide en angle fermé

5-6 répétitions/côté (2 séries)

- 1) X1 passe derrière le filet à X2
- 2) X2 choisit l'une des 3 options pour tir
- 3) 1: Remonte vers le haut de la zone
- 4) 2: Attaque le filet au-dessus de la ligne
- 5) 3: Attaque le filet en bas de la ligne
- 6)
- 7)
- 8)



5 fois de chaque cotés.

minutes

Exercice no.: 3 Durée : 15 minutes De : _____ À : _____



Cat #1:

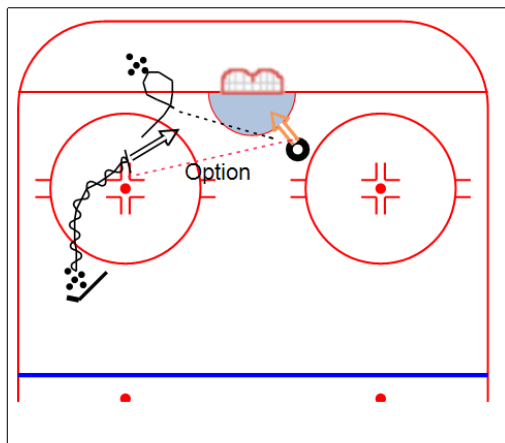
Gardien

Titre : Entrée de zone avec option tir/passe

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau : _____



Couverture d'angle sur l'entrée

Rotation tête/épaule avant le déplacement

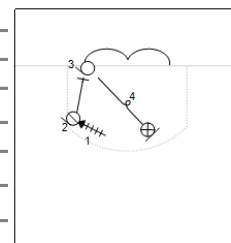
Prise d'information sur joueur en option

Description (notes)

Simuler une entrée de zone avec option de passe transversale ou de passe à l'avant du filet sur retour.

2 séries de 5-6 par côté

- 1) Lanceur entre par l'extérieur.
- 2) Tir bas côté rapproché
- 3) Récupère la rondelle à côté du filet
- 4) Passe devant le filet pour tir 2
- 5) Option: Passe transversale (pas de tir 2)
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



5 fois de chaque cotés.

_____ minutes

Carte #:	5	Date:	24-sept-19	Heure: 7h	Gardien(s) :	DM
Notes : Pratique individuelle avec Maude. Objectif était d'améliorer le positionnement de ses pieds en position de base et lors des poussées.						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation)	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x	Peu d'effet perçu	4	
Pratique aléatoire			x	Peu d'effet perçu	4 - Surtout dans les situations qui sont planifiées. <u>À la base, mes exercices sont des enchaînements de mouvements, vu le niveau d'habileté assez élevé des gardiennes.</u>	
Feedback hors-limites			x	Point techniques bien ciblés. Ainsi, les correctifs sont précis et orientés vers l'objectif. Permet à la gardienne de faire ses propres ajustements entre les répétitions.	3- <u>À ce niveau, les gardiennes ont déjà une bonne connaissance de ce qui est bon/moins bons. Il n'est pas nécessaire de renchérir si les ajustements sont apportés de manière autonome.</u>	
Questionnement			x	Prise de conscience des ajustements (minimes mais importants) à apporter. A permis de cibler la séance autour d'une objectif, sur lequel la gardienne porte son attention.	4- J'ai senti que mes questions étaient bien ciblées, et surtout concises autour de l'objectif.	
Feedback vidéo			x	<u>TRES FORT! Avant la séance, j'ai visionné deux séquences de matchs qui ont permis à Maude de voir l'impact de son positionnement en situation de jeu.</u>	3- <u>Utilisé en combinaison avec le questionnement était efficace. Pendant la séance, m'a permis de pointer une erreur subtile de façon précise pour la gardienne. Effet remarquable dès la série suivante.</u>	
Information complexe dès le début		x				
Modeling		x				
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?	L'objectif était clair, et l'utilisation du vidéo avant la pratique a réellement "donné le ton". Le travail de la gardienne et le mien semblaient bien orientés tout au long de la séance.					
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?	Je suis très satisfait. J'ai l'impression d'avoir bâti sur la séance précédente et que la relation s'installe tranquillement avec la gardienne. J'ai l'impression qu'elle sait où nous allons, et comment cela aura un impact sur ses performances.					
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?	<u>L'utilisation du vidéo entre les séries était efficace, surtout que nous pouvions prendre plus de temps de pause (pas d'alternance entre les gardiennes). Je ne crois pas que ce serait possible avec deux gardiennes, à moins de faire le vidéo en commun ou de laisser l'observation du déroulement de l'exercice de côté pendant que je fais du vidéo avec la gardienne.</u>					
Quelle est mon analyse de la situation?	Les conditions d'entraînement (temps, volume, etc.) influencent grandement l'utilisation des outils de l'ED et les possibilités, d'où l'importance de planifier. J'avais prévu faire du vidéo avant la séance, et l'utiliser pendant sachant que j'aurais seulement une gardienne sur la glace.					
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?	1 image vaut mille mots...surtout lorsque les corrections sont subtiles. Clarifier l'objectif en début de séance donne le ton. L'utilisation de la vidéo avant la séance permet de mettre la séance en contexte.					
Quel est mon plan d'action?	Utiliser le vidéo avant la séance pour mettre en contexte, même si l'outil ne sera pas utilisé pendant la séance. Cibler mes objectifs en collaboration avec les gardiennes, avec l'aide de leurs impressions sur les matchs et séquences visionnées (ex. trouver une erreur commune aux buts accordés lors du dernier match).					

Séance No.: 5

Date : 24 septembre

Heure: 7h

Duré: 40 minutes

Version No.:

Préparé par: Simon

Objectifs / instructions:

Maude: - Rapprocher les pieds en position de base (reprise de position et poussée papillon)

Exercice no.: 1

Durée : 12 minutes

De : À :

Cat #1:

Gardien

Titre : Échauffement (Carré)

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau :

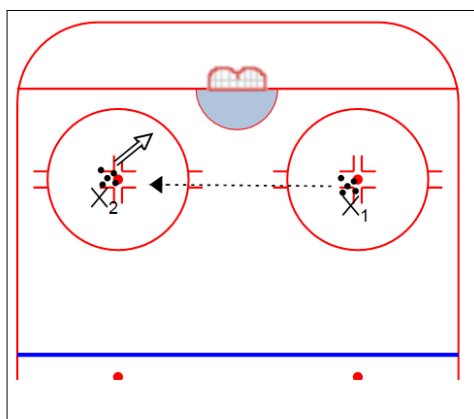
**Description (notes)**

Échauffement (Intensité faible à moyenne)

- 1) 2x/côté
- 2) 3x/côté
- 3) 4x/côté

Enchaînement d'actions

Conditions semi-contrôlées

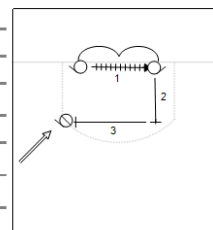


Déplacement poteau-poteau perpendiculaire

Position stable à chaque étape

Rotation tête-épaule sur le déplacement

- 1) Déplacement poteau-poteau debout
- 2) Poussée en T vers X1
- 3) X1 passe à X2, poussée en T du gardie
- 4) Lancer côté rapproché
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)



2+ fois de chaque cotés.

minutes

Exercice no. : 2 Durée : 20 minutes De : À :



Cat #1:

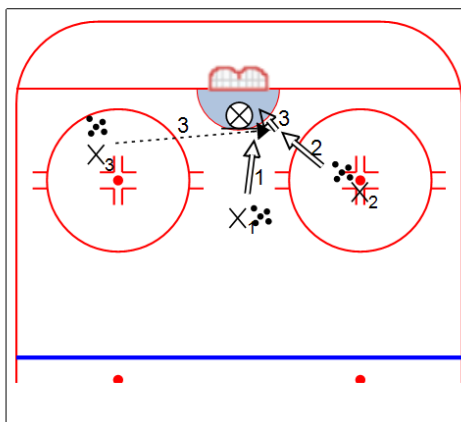
Gardien

Titre : Reprise de position court-long avec 2v1

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau :



Contact visuel avec la rondelle

Rotation tête-épaule

Position de base stable face au tir

Description (notes)

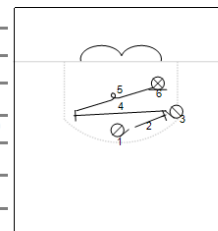
Exercice complexe
Conditions semi-contrôlées
Intensité élevée

4 répétitions/série
3-4 séries

Variante 1: X3 a l'option de tirer/passer

Variante 2: X2 a l'option de rester haut ou attaquer vers le filet

- 1) Départ en position papillon + tir 1 bas
- 2) Reprise de position debout pour tir 2
- 3) Tir 2 bas, côté opposé
- 4) Reprise de position poussée en T
- 5) X3 fait une passe à X2 pour tir sur récep
- 6) Arrêt papillon rapproché
- 7)
- 8)



fois de chaque cotés.

minutes

Exercice no. : 3 Durée : 5 minutes De : À :

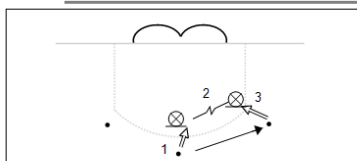
Titre: Course piqué-glissé

Cat #1:

Gardien

Cat #2:

Exercice avec tirs



- 1 - Départ position papillon
- 2 - Tireur lance bas un côté ou l'autre
- 3 - puis se dirige vers rondelle même côté
- 4 - GB piqué-glisse vers la 2e rondelle

- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -

3 fois de chaque cotés.

minutes.

Points clés:

Contrôle des retours

Rotation des épaules

Position compacte lors de la glissade

Notes:

Variante 1: Pas de lancer pour débiter. Le tireur débute au centre, une rondelle de chaque côté, puis se dirige du côté de son choix pour le premier tir, puis du côté opposé pour le deuxième tir. Gardien = déplacement court + déplacement long.

Exercice complexe d'opposition. Conditions aléatoires. Intensité élevée.

Carte #:	6	Date:	27-sept	Heure: 7h	Gardien(s) :	CS
Notes : Entraînement prévu avec 2 tireurs, mais aucun n'était disponible. J'ai donc pris les lancers et modifié mon plan de séance en conséquence						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1.	
	Non	Peu	Oui		Totalelement inefficace 3. Neutre 5. Très efficace	
Pratique variée			x	Lors de l'exercice 2, CS est souvent prise à contre pied lors de la passe. L'objectif étant de travailler la glissade, il est difficile de travailler cette habileté si la gardienne n'amorce pas correctement la séquence à cause de son hésitation.	2. Mon objectif, en donnant 2 options au tireur (tir ou tir-passe) est d'éviter que la gardienne « triche » et amorce son mouvement systématiquement parce qu'il n'y a pas de menace de tir. Par contre, l'hésitation était un frein à l'exercice. J'ai donc fait une modification pour simplifier l'exercice et me concentrer sur la glissade.	
Pratique aléatoire			x	<u>À ce niveau, les habiletés sont rarement isolées lors des entraînements. L'effet est donc difficile à évaluer en comparaison avec un entraînement en bloc.</u>	4. <u>La pratique variée permet de mettre les mouvements dans un contexte de matchs vis les enchaînements de mouvements.</u> Exemple, avant de faire un arrêt sur un tir bas, la gardienne doit se déplacer latéralement et s'arrêter. L'enchaînement permet de contextualiser l'arrêt dans une séquence semblable à ce qui se produirait lors d'un match	
Feedback hors-limites			x	En donnant place à certaines erreurs, nous avons été en mesure de cibler celle qui a le plus d'impacte sur la qualité des déplacements latéraux debouts et en glissade de CS, soit la position de ses mains, qui sont trop reculées, limitant ainsi sa capacité à tourner le tronc en direction de son déplacement.	4. Permet de cibler le point clé le plus important. De plus, j'ai remarqué que CS repositionne correctement ses mains avant de débiter l'exercice afin de « ressentir » la position correcte. Elle n'est pas en mesure de la garder à toutes les répétitions, mais on remarque une progression (1 rép. sur 2 est correcte vers la fin de la séance).	
Questionnement			x		4. <u>Le questionnement m'a permis d'avoir la perception de CS sur sa position et de savoir si c'est un choix conscient (ce qui n'était pas le cas). Elle adopte naturellement cette position. Par la suite, le questionnement me permet de revenir systématiquement sur les erreurs les plus communes et les améliorations (Ex. Qu'est-ce qui t'a empêché de contrôler ton retour? Qu'est-ce qui a fait en sorte que tu a pu arrêter face à la rondelle plutôt qu'en angle?).</u>	
Feedback vidéo	x					
Information complexe dès le début	x					
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?	Je retiens principalement que les options et prises de décisions ne doivent pas limiter la capacité à entraîner une habileté. Si la gardienne ne fait pas le mouvement parce qu'elle est en retard sur la séquence ou prend une mauvaise décision (ex. couvrir le tir plutôt que la passe), l'habileté à entraîner ne sera pas répétée assez souvent afin d'amener une amélioration. Par la suite, j'ai modifié l'exercice afin que la variante aléatoire soit l'endroit de provance du tir sur réception (qui était initialement fait avec un but pour dévier la rondelle) plutôt que tir ou tir-passe.					
Quelles sont mes réactions par rapport à ces événements?	C'est la première fois que je rencontrais une telle limite. <u>Comme l'a mentionné CS pendant la séance, le fait de ne pas avoir deux joueuses réelles pour « mettre en scène » la situation rendait les choses plus difficiles, puisqu'elle n'avait pas les mêmes informations (ex. position de l'option de passe).</u> De plus, elle a aussi mentionné qu'elle ne sentait pas son niveau d'activation mentale lui permettait de performer de façon optimale. J'ai l'impression d'avoir passé beaucoup de temps à ajuster l'exercice 2 afin de trouver le bon degré de difficulté.					
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?	Moins bien fonctionné: Les options lors du 2e ex. Bien fonctionné: L'ajustement apporté (retirer l'option de tir) à l'exercice 2 en cours de séance. Malgré le fait que je n'avais pas deux tireurs, j'ai modifié les exercices de façon à ne pas être trop impliqué dans le déroulement de l'exercice, comme c'était le cas au début de la saison. J'étais donc en mesure d'observer et de donner le feed-back nécessaire.					
Quelle est mon analyse de la situation?	Malheureusement, j'ai été pris de court par le fait que je n'avais pas deux tireurs. J'ai simplifié les exercices pour moi, mais pas nécessairement pour la gardienne, surtout l'exercice 2.					
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?	À l'avenir, si un exercice ne fonctionne pas dès le départ, possiblement apporter des ajustements pour revenir vers la base (1 déplacement, 1 tir) comme j'ai fait à la fin de l'exercice 2. Par la suite, je pourrais ajouter des variantes plus complexes.					
Quel est mon plan d'action?	Pour l'instant, je ne crois pas qu'il soit nécessaire d'ajuster les plans de séances, vu la situation exceptionnelle (séance planifiée avec tireurs, ajustements de dernière minute). Par contre, je devrai tenir compte de la difficulté des options pour éviter d'avoir des options qui créent une grande hésitation vu leur similitude (tir vs tir-passe).					

Séance No.: 6

Date : 27 septembre

Heure: 7h30

Duré: 40 minutes

Version No.:

Préparé par: Simon

Objectifs / instructions:

Sarah: Améliorer les déplacements debouts longs (Sit. 2 vs 1) et travailler les différentes options sur les jeux en angle fermé

Exercice no.: 1

Durée : 15 minutes

De :

À :

Cat #1:

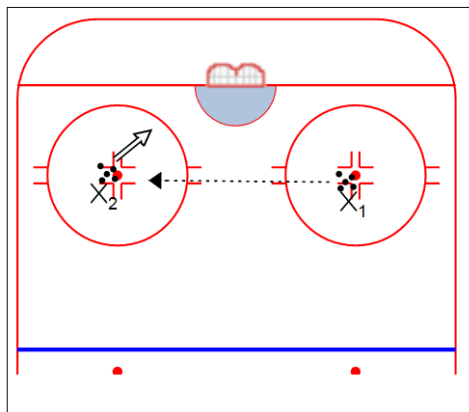
Gardien

Titre : Échauffement (Carré)

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau :



Déplacement poteau-poteau perpendiculaire

Position stable à chaque étape

Rotation tête-épaule sur le déplacement

Description (notes)

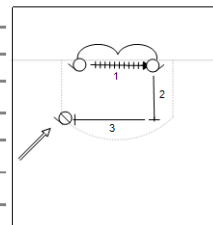
Échauffement (Intensité faible à moyenne)

- 1) 2x/côté
- 2) 3x/côté
- 3) 4x/côté
- 4) 4x/côté...X2 peut se déplacer avant la passe pour modifier l'angle de tir.
- 5) 4x/côté...X1 a l'option de tirer/passer

Enchaînement d'actions

Conditions semi-contrôlées

- 1) Déplacement poteau-poteau debout
- 2) Poussée en T vers X1
- 3) X1 passe à X2, poussée en T du gardien
- 4) Lancer côté rapproché
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)



2+ fois de chaque cotés.

minutes

Exercice no.: 2 Durée : 15 minutes De : _____ À : _____



Cat #1:

Gardien

Titre : Reprise de position court-long avec 2v1

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau : _____

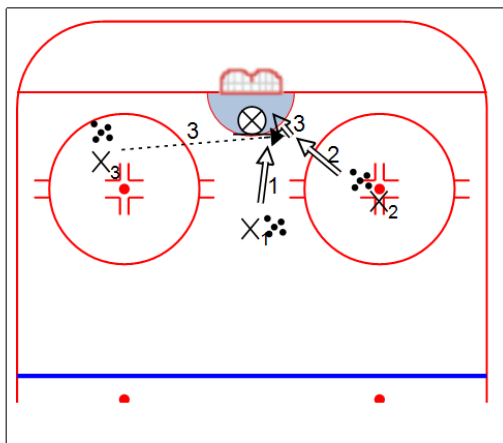
Description (notes)

Exercice complexe
Conditions semi-contrôlées
Intensité élevée

4 répétitions/série
3-4 séries

Variante 1: X3 a l'option de tirer/passer

Variante 2: X2 a l'option de rester haut ou attaquer vers le filet

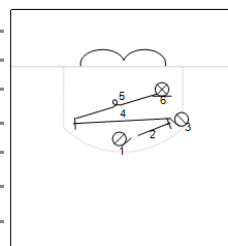


Contact visuel avec la rondelle

Rotation tête-épaule

Position de base stable face au tir

- 1) Départ en position papillon + tir 1 bas
- 2) Reprise de position debout pour tir 2
- 3) Tir 2 bas, côté opposé
- 4) Reprise de position poussée en T
- 5) X3 fait une passe à X2 pour tir sur récep
- 6) Arrêt papillon rapproché
- 7) _____
- 8) _____



_____ fois de chaque cotés.

_____ minutes

Exercice no.: 3 Durée : 15 minutes De : _____ À : _____



Cat #1:

Gardien

Titre : Arrêts en angle 3 techniques

Cat #2:

Exercice avec tirs

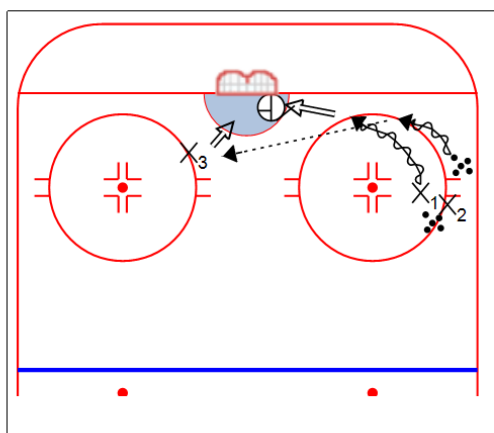
Niveau : _____

Description (notes)

2 tirs en angle, 3e tir avec option de passe.

Utiliser les 3 techniques de couverture pour les tirs en angle restreint (VH/RVH/Overlap)

3-4x/séries
3 séries par côté

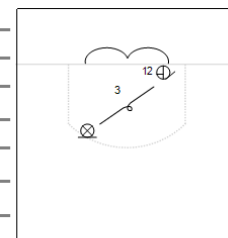


Couvrir le côté rapproché

Prise d'information sur l'option de passe

Éviter les retours dans l'enclave

- 1) X1 entre en angle pour le 1er tir. (VH)
- 2) Idem X2. (RVH/Overlap)
- 3) X2 entre en angle. option tir/passe à X3
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



_____ fois de chaque cotés.

_____ minutes

Carte #:	7	Date:	30-sept	Heure: 7h	Gardien(s) :	CS et DM
Notes : J'ai appris le matin même que je n'aurais pas de tireurs, J'ai adapté le plan de séance en conséquence, avec l'expérience de ma dernière pratique. De plus, les exercices étaient semblables.						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation)	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x	Dans mon exercice avec une variable aléatoire (mon positionnement pour le deuxième lancer), les gardiennes sont forcées à prendre leur information avant d'amorcer leur déplacement.	4- De manière générale, je veux renforcer l'habitude de prendre l'information et d'amorcer chaque mouvement par un contact visuel sur la cible, ce que les situations aléatoires ont permis.	
Pratique aléatoire			x	J'ai remarqué que les enchaînements de mouvements amènent des erreurs de positionnement à corriger. Par exemple, je veux que DM rapproche ses pieds en position de base. C'est lorsqu'elle enchaîne des déplacements et freine qu'elle a tendance à être trop écartée. On peut ainsi le corriger plus facilement en situation réelle.	4 - La pratique aléatoire me permet de créer des situations qui font ressortir les erreurs à corriger, et je suis en mesure de les cibler de manière concrète pour les gardiennes. Par exemple, CS tient ses deux mains trop haut et derrière elle en position de base, ce qui limite sa capacité à contrôler les tirs. Sans mouvement, il est facile pour elle de corriger sa position, mais cette situation n'est pas représentative du contexte réel.	
Feedback hors-limites			x	Pendant la séance, il arrive que les gardiennes soulignent elles-mêmes leurs erreurs ou se corrigent entre les répétitions, ce qui témoigne de leur concentration sur les points clés ciblés.	4- Avant la séance, j'ai fait un retour avec les gardiennes sur l'objectif individuel de la séance (CS: Position des mains, DM: Position des pieds), et elles sont généralement conscientes de leurs erreurs «communes». Le FB hors-limite me permet d'amener des correctifs un peu plus pointus ou dans une situation nouvelle. Exemple: Je remarque que CS ne tourne pas sa mitaine en direction de son déplacement lorsqu'elle se déplace à droite seulement.	
Questionnement		x			3- Peu utilisé aujourd'hui. Les situations impliquaient des prises de décisions moins complexes, ne nécessitant pas autant de réflexion et d'analyse du processus décisionnel. L'objectif n'est pas non plus d'améliorer la prise de décision pour le moment. <u>Par contre, je l'ai utilisé en début de séance pour faire un retour sur la dernière séance (Qu'est-ce qu'on a travaillé? Quel était le point le plus important à corriger?). Ce rappel m'a permis d'établir le contact avec les gardiennes en début de séance et de faire le lien entre les exercices et les objectifs.</u>	
Feedback vidéo	x					
Information complexe dès le début	x					
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?	J'ai appliqué ma recommandation de la semaine dernière, en simplifiant les exercices si je n'ai pas de tireur. Je n'ai donc pas perdu de temps avec des essais d'exercices qui fonctionnent plus ou moins bien. De plus, j'ai rapidement ciblé ce qui pouvait me permettre d'utiliser la pratique variée, sans être trop impliqué physiquement dans l'exercice. Ainsi, pour l'exercice 2, j'avais un seul déplacement (me rapprocher du but pour le deuxième tir), et je variais mon positionnement (rapproché/éloigné, vers le centre/extérieur du but) pour amener une variable.					
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?	Je suis satisfait, puisque je me sentais mieux organisé et plus efficace dans ma séance.					
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?	Bien fonctionné: Les exercices plus simples, le questionnement sur l'objectif en début de séance + le feed-back hors-limite (j'aime voir les gardiennes se corriger elles-mêmes entre les répétitions). Moins bien fonctionné: J'aimerais utiliser le feed-back vidéo, mais je suis limité par le fait de devoir prendre moi-même les tirs. Je devrais donc arrêter la séance pour donner un feed-back.					
Quelle est mon analyse de la situation?	Je crois que le questionnement fonctionne bien puisqu'il donne une orientation claire (et individualisée) à la séance. Cela me permet aussi de me concentrer sur certains points précis lors de mes observations, qui sont plus faciles et efficaces. De plus, je connais mieux mes gardiennes, et je me sens plus à l'aise pour donner mes rétroactions. J'ai plus de difficultés à intégrer le feed-back vidéo puisque j'ai encore le volume de répétitions (engagement moteur) en priorité. Je me questionne parfois à savoir s'il ne serait pas préférable de diminuer le volume pour avoir plus de temps pour réviser/corriger. Toutefois, je sens une progression chez les gardiennes...					
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?	Si je veux intégrer le feedback vidéo, je dois nécessairement le planifier dans ma séance, autant à travers mes exercices que dans le volume d'entraînement. Aussi, le fait de cibler les objectifs de la séance au premier contact avec les gardiennes sur la glace semble être un bon moyen d'orienter la séance, surtout que le niveau d'éveil n'est pas optimal à 7h am.					
Quel est mon plan d'action?	Lors de la prochaine séance avec tireurs, filmer la première série de chaque gardienne et réviser les séquences pendant que leur coéquipière effectue sa deuxième série. Elle aura donc chacune un feedback vidéo avant leur deux dernières séries.					

Date : 30 sept _____ Heure: 7h _____ Duré: 40 min _____

Version No.: _____ Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

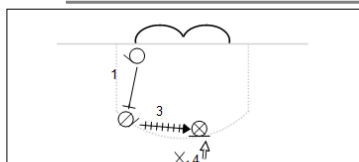
CS: Position des mains sur les déplacements latéraux et contrôle des retours sur tirs bas.
DM: Position des pieds plus rapprochée en position de base et lors des déplacements latéraux.

Exercice no.: _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre: Échauffement 2 tirs

Cat #1: Gardien

Cat #2: Exercice avec tirs



1 - Départ au poteau + Poussée en T

2 - GB simule tir bas opp.

3 - Gardien se relève vers X1

4 - Tir

5 -

6 -

7 -

8 -

2 fois de chaque cotés.

10 minutes.

Points clés: Contrôle des tirs bas avec le bâton

Position de base compacte

Stabilité lors du tir

Notes:

Tirs depuis l'enclave
1) 4 rep
2) 6 rep
3) 8 rep

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____



Cat #1:

Gardien

Titre : Reprise de position court-long avec 2v1

Cat #2:

Exercice avec tirs

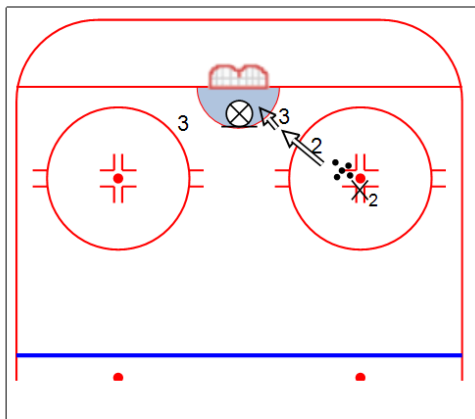
Niveau : _____

Description (notes)

Exercice complexe
Conditions semi-contrôlées
Intensité élevée

4 répétitions/série
3-4 séries

Variante 2: X2 a l'option de rester haut ou attaquer vers le filet

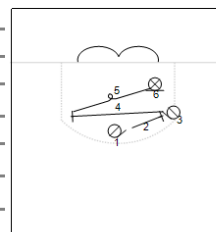


Contact visuel avec la rondelle

Rotation tête-épaule

Position de base stable face au tir

- 1) Départ en position papillon + tir 1 bas si
- 2) Reprise de position debout pour tir 2
- 3) Tir 2 bas, côté opposé
- 4) Reprise de position poussée en T
- 5) Simuler passe vers X2 + tir sur réception
- 6) Arrêt papillon rapproché
- 7) _____
- 8) _____



_____ fois de chaque cotés.

_____ minutes

Exercice no. : 3 Durée : 8 minutes De : _____ À : _____

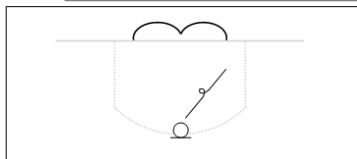
Titre: 3-pucks

Cat #1:

Gardien

Cat #2:

Déplacement mécanique



- 1 - Le tireur a 3 rondelles
- 2 - Chaque rondelle est jouée jusqu'à
- 3 - ce que le but soit compté.
- 4 - _____

- 5 - _____
- 6 - _____
- 7 - _____
- 8 - _____

_____ fois de chaque cotés.

_____ minutes.

Points clés:

Couvrir l'angle pour les échappées

Carte #:	8	Date:	07-oct	Heure: 7h	Gardien(s) :	CS et DM
Notes :						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totalement inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x	Le fait de varier la cadence et le délai avant le tir a permis de faire ressortir la tendance de DM à se laisser glisser vers le bas en élargissant sa position, ce qui limite sa capacité à se déplacer latéralement. Il a été plus facile de le corriger par la suite.	3- L'hésitation limite parfois la performance à court terme, surtout pour CS. Les gardiennes ont tendance à revenir vers leurs patrons incorrects puisqu'elles se concentrent plus à arrêter la rondelle.	
Pratique aléatoire			x	La pratique aléatoire fait aussi ressortir les erreurs plus fréquentes en situation de match. À ce niveau, les gardiennes sont en mesure de bien exécuter un mouvement de manière isolée, mais ce sont les transitions qui posent problème. Par exemple, la position papillon de DM est compacte sur un seul déplacement, mais elle a tendance à ouvrir lors d'un changement de direction soudain.	4- Les enchaînements permettent de mettre en évidence les erreurs les plus communes dans une situation représentative d'un match, pour ensuite faciliter le feedback.	
Feedback hors-limites			x	En visionnant la bande vidéo de l'entraînement, j'ai remarqué que l'exécution de CS est significativement meilleure 2-3 répétitions après un correctif. La position de sa mitaine s'améliore grandement depuis 2 séances, ce qui facilite ses déplacements.	3- Pour des ajustements mineurs, il est parfois difficile de voir la progression en direct, à vitesse réelle. Il faut aussi faire attention pour ne pas se fier au résultat de l'action (arrêt ou but) pour évaluer l'exécution d'une gardienne.	
Questionnement	x					
Feedback vidéo	x					
Information complexe dès le début	x					
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?	Mes exercices étaient relativement simples, mais les conditions (aléatoires, variables) ont permis d'atteindre l'objectif pour chacune des gardiennes (positionnement des mains/rotation du tronc pour CS, position des pieds pour DM).					
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?						
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?	Sur le coup, j'étais plus ou moins satisfait de la séance. Je n'avais pas nécessairement d'idée pourquoi, mais c'était simplement mon sentiment. Par contre, en visionnant les exercices, j'ai remarqué une certaine progression pour les deux gardiennes. Je sens que j'ai été en mesure de travailler en fonction des objectifs fixés. J'aurais aimé pouvoir utiliser le vidéo pendant la séance avec les gardiennes.					
Quelle est mon analyse de la situation?	Depuis environ 3 séances, les objectifs sont clairs pour chaque gardienne, et mon feed-back est orienté en ce sens. Avec le questionnement, je suis aussi en mesure de faire un retour régulier sur ces objectifs, de façon à ce qu'elles puissent se concentrer sur des aspects précis de leur performance.					
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?	Prendre le temps et planifier l'utilisation du vidéo. Encore une fois, j'ai dû m'impliquer dans l'exercice, ce qui me limite dans mon intervention.					
Quel est mon plan d'action?	Planifier tous les exercices pour un seul tireur. Il est finalement rare que j'aie deux joueuses pour tirer, et il devient souvent trop complexe d'ajuster l'exercice pour un seul tireur à la dernière minute.					

Séance No.: 8

Date : 7 octobre 2019

Heure: 7h

Duré: 40 minutes

Version No.:

Préparé par: Simon

Objectifs / instructions:

CS: Position des mains et rotation avant les déplacements
 DM: Stabilité de la position de base (pieds rapproché, position refermée)

Exercice no.:

Durée : minutes

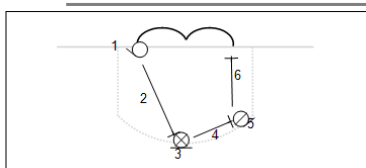
De :

À :

Titre: Échauffement "X"

Cat #1: Gardien

Cat #2: Exercice avec tirs



- 1 - Départ au poteau
- 2 - Poussée en T vers le centre
- 3 - Papillon (simuler tir bas)
- 4 - Relève + Poussée en T

- 5 - Tir côté rapproché
- 6 - Récupérer retour vers le poteau
- 7 - Idem autre sens
- 8 -

fois de chaque cotés.

minutes.

Points clés: Position stable à toutes les étapes

Rotation du haut de corps pour amorcer les dépl.

Notes:

Variante 1: Piquer-glisser en 4

Exercice no.:

Durée : minutes

De :

À :

Cat #1:

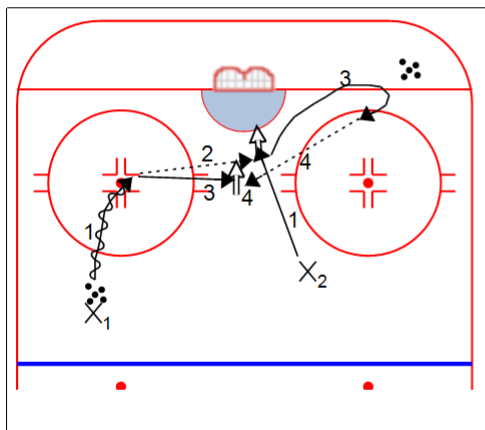
Gardien

Titre : 2 vs 1 avec retour du coin

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau :

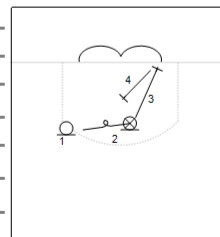


Description (notes)

Exercice variable
 Exercice aléatoire

Le gardien se déplace selon la situation (situation de match)

- 1) X1 transporte la rondelle, X2 vers filet
- 2) X1 passe à X2, tir sur récept. rapproché
- 3) X1 se positionne dans l'enclave, X2 reçu
- 4) X2 passe à X1, tir de l'enclave
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)



fois de chaque cotés.

minutes

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____



Cat #1:

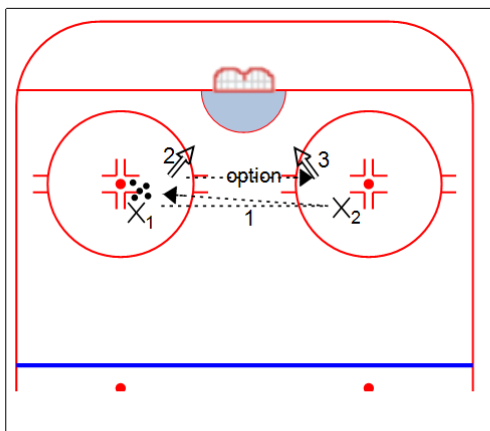
Gardien

Titre : 1-touch pass avec option

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau : _____



Suivi visuel de la
rondelle

Lecture du tir ou de la
passe

Maintien de la position
de base

Description (notes)

Exercice variable
Exercice aléatoire

Variante 1: Rapprocher les tireurs, déplacements en piqué-glissé

Possible de varier la vitesse des passes (temps de réaction).

1) X1 passe à X2, qui redonne sur récept.

2) X1 a l'option de tirer

3) ou de passer à X2 qui tire sur récept.

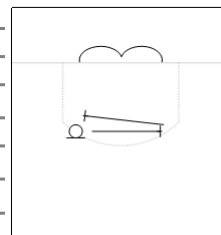
4) Le gardien suit les mvt. de la rondelle

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____



_____ fois de chaque cotés.

_____ minutes

Carte #:	9	Date:	2019-10-18	Heure: 20h	Gardien(s) :	DM
Notes :						
Avant le match. Révision d'extraits vidéo.						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totalem ent inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée	x					
Pratique aléatoire	x					
Feedback hors-limites	x					
Questionnement			x	Question: Quelle différence remarque-tu entre les deux extraits? (Gauche vers droite, droite vers gauche, utilise le RVH pour un, pas pour l'autre). Quelle est la différence entre les deux situations? Aucune. DM prend conscience qu'elle peut être plus patiente, comme elle le fait sur son côté gauche	4- L'objectif était principalement de faire prendre conscience du fait qu'elle sur-utilise la position RVH lors des jeux derrière le filet, surtout de sa droite vers la gauche, même s'il n'y a pas de menace de tir ou de tourniquet.	
Feedback vidéo			x	Le vidéo permet de mettre en évidence un élément technique-tactique clé, qui n'a pourtant pas eu d'impact lors du match (aucun but accordé directement sur la situation). On a souvent tendance à utiliser les buts comme source d'erreurs...	5- Pendant le match, DM est beaucoup plus patiente lors des situations similaires à celles démontrées.	
Information complexe dès le début	x					
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?	Pour un élément technique-tactique ciblé, relevant principalement d'un prise de décision plutôt que d'un correctif sur un point clé d'exécution technique, l'utilisation du vidéo peut être un outil menant à un correctif rapide.					
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?	Je ne m'attendais pas nécessairement à un impact aussi rapide. Selon moi, cela met en évidence la capacité d'adaptation des GB en lien avec leur prise de décision.					
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?	Le fait d'avoir ciblé un seul élément pour le vidéo. Avant un match, il est important de ne pas «remplir la tête» du GB avec des correctifs, ou de mettre un doute. Le choix du point à observer est donc important.					
Quelle est mon analyse de la situation?						
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?	Utiliser le vidéo pour des éléments de PD simples, ou pour soulver une tendance de l'équipe adverse avant les matchs peut être très efficace.					
Quel est mon plan d'action?	Poursuivre l'utilisation des faits saillants du match précédent en préparation à la partie.					

Carte #:	10	Date:	23-oct	Heure: 7h	Gardien(s) :	DM
Not es :						
Première séance le mercredi matin plutôt que le lundi. DM seule (CS blessée). Heure complète disponible puisque les cours débutent à 9h seulement.						
Objectif: Consolider le positionnement des pieds et développer les déplacements poteau-poteau + prise d'information.						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totale inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x	Peu d'effet perçu.	4- L'exercice 2 offre 3 options différentes de position à adopter lors des jeux au poteau. Par contre, la vitesse du jeu devra éventuellement être augmentée pour reproduire celle d'un match et la nécessité d'un PD rapide.	
Pratique aléatoire			x	Permet à DM de travailler sa patience, et de la mettre dans une situation où elle peut développer l'habitude de rester/reprendre sa position debout plutôt que d'aller en papillon par défaut.	3- La pratique aléatoire n'est pas particulièrement nouvelle. Les enchaînements ont surtout pour but de reproduire un contexte de match, plutôt que d'augmenter le niveau de difficulté en vue de développer une habileté.	
Feedback hors-limites			x			
Questionnement			x		4- <u>Le questionnement me permet de faire des liens avec les objectifs de la séance, les rétroactions données lors du match et des entraînements précédents.</u>	
Feedback vidéo			x	<u>Prise de conscience plus rapide des points techniques à améliorer, surtout lorsqu'ils sont plus subtils (ex. le positionnement du patin de poussée dans un piqué-glissé).</u>	4- Après le feedback vidéo, on voit un effort pour apporter la correction. Par contre, celui-ci n'est pas permanent.	
Information complexe dès le début				DM a rapidement développé l'habitude de prendre l'information autre que sur le porteur de la rondelle, même au point d'en faire une blague (elle prend l'information demandée même lorsque l'exercice est terminé). Elle semble comprendre l'importance de la prise d'information, et surtout le fait qu'elle ne le faisait pas suffisamment.	4- <u>Ma perception est qu'en présentant une situation de manière globale, la gardienne est en mesure d'identifier certaines problématiques, qui mènent à une recherche de solution. Par exemple, le demande de prendre une information en regardant devant le filet si une joueuse arrive du coin. Je n'ai volontairement pas précisé à quel moment le faire. Mon objectif: Développer l'habitude de prendre l'information plutôt que simplement regarder la rondelle lorsque le jeu est dans une zone peu dangereuse (le long des bandes). Problème soulevé: GB n'a pas le temps de prendre l'information puisqu'elle attend le départ de la joueuse. Solution: Comme dans un match, l'information peut être prise plus tôt.</u>	
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?	Plutôt que d'ajouter une option pour forcer une prise d'information, j'ai simplement demandé à la gardienne de prendre une information particulière que je modifiais. L'objectif de développer l'habitude de prise d'information a été atteint, sans que l'exercice soit trop complexe.					
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?	Plus tard dans la progression, il sera nécessaire que la prise d'information soit liée à une situation de jeu et une possible décision, mais pour le moment, la simple prise d'information est efficace. C'est une solution que je n'avais pas expérimenté auparavant.					
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?	<u>L'utilisation du vidéo a aussi bien fonctionné, puisque j'avais déjà planifié aux points pour lesquels je voulais l'utiliser, en plus de disposer du temps nécessaire pour le faire.</u> Les questionnements en lien avec le vidéo d'avant match. Moins bien fonctionné: Certains exercices peuvent être limités par le niveau d'habileté du tireur...					
Quelle est mon analyse de la situation?	<u>Comme je dispose de moins de temps sur la glace, l'utilisation du vidéo avant le match permet d'atteindre deux objectifs: préparation d'avant match et feedback en vue des pratiques. Il est important de sélectionner quelques extraits significatifs, autour d'un même thème afin que la GB puisse se rappeler de ce qui a été vu. Au moins, si elle ne retient pas un extrait particulier, elle retient le message global.</u>					
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?	Simplifier la prise d'information peut être tout aussi efficace, tout dépend du moment et de l'objectif. Poursuivre l'utilisation du vidéo et du questionnement en lien avec les matchs.					
Quel est mon plan d'action?	Possiblement prévoir/tester des façons d'utiliser le vidéo sans trop de perte de temps en prévision du retour de CS à l'entraînement, qui divise limite le temps disponible dans une séance.					

Séance No.: _____

Date : 23 octobre

Heure: 7h

Duré: 50 minutes

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

DM: - Améliorer les déplacements poteaux-poteaux
 - Améliorer la PD et la patience sur les jeux en angle restreint (Utilisation du RVH vs rester debout)

Exercice no.: 1

Durée : 10 minutes

De : À :

Cat #1:

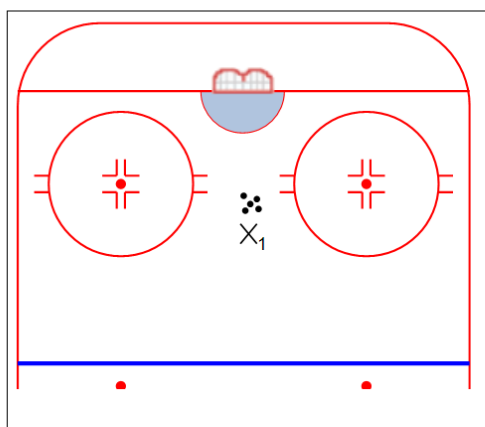
Gardien

Titre : Échauffement avec tir du centre (Carré)

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau : _____



Déplacement poteau-poteau perpendiculaire

Position stable à chaque étape

Rotation tête-épaule sur le déplacement

Description (notes)

Échauffement (Intensité faible à moyenne)

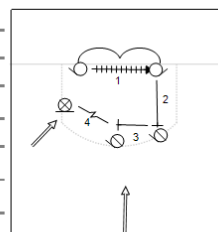
- 1) 2x/côté
- 2) 3x/côté
- 3) 4x/côté

Enchaînement d'actions

Conditions semi-contrôlées

Variante 1 (no4): Simuler un tir qui rate le filet, puis piqué-glissé pour tir rapproché du côté du filet. (Si 2e tireur, prendre un tir du centre + retour du côté du filet).

- 1) Déplacement poteau-poteau debout
- 2) Poussée en T + demi-papillon
- 3) Poussée en T courte face à X1
- 4) Lancer côté rapproché
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



2+ fois de chaque cotés.

_____ minutes

Exercice no.: 2 Durée : 20 minutes De : _____ À : _____



Cat #1:

Gardien

Titre : Entrée en angle fermée avec option "wrap

Cat #2:

Exercice avec tirs

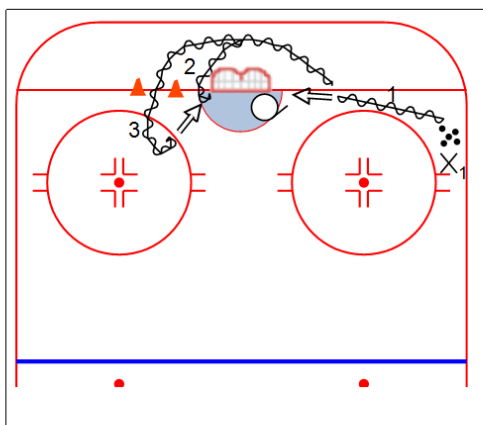
Niveau : _____

Description (notes)

Développer la patience et l'utilisation du RVH

Exercice varié et aléatoire

Variante 1: Ajouter une option de passe dans l'enclave (rapproché).
 Variante 2: Ajouter une information visuelle à prendre par le gardien devant le filet (simuler la prise d'information sur les joueurs adverses) et à appeler par le GB lorsqu'il en prend connaissance.

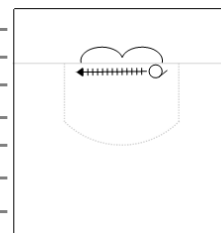


Attendre le tir pour se positionner RVH

Se relever si le tireur s'éloigne.

Glisser pour tourniquet

- 1) Option 1: Entrée en angle + tir (RVH)
- 2) Opt 2: Entrée + tourniquet (Glissade)
- 3) Opt. 3: Entrée + sortie éloignée (Debout)
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

6 fois de chaque cotés. minutes

Exercice no.: 3 Durée : 10 minutes De : _____ À : _____

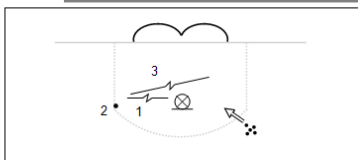
Titre: Piqué-glissé avec bâton

Cat #1:

Gardien

Cat #2:

Exercice avec tirs



- 1 - Départ papillon + piqué-glissé
- 2 - Pousse la rondelle avec le bâton
- 3 - Changement de direction rapide
- 4 - Tir

- 5 - _____
- 6 - _____
- 7 - _____
- 8 - _____

6 fois de chaque cotés. minutes.

Points clés: Contrôle du haut du corps

Repositionnement rapide du bâton

Notes:

Carte #:	11	Date:	30-oct	7h	Gardien(s) :	DM
Notes :						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation)	
	Non	Peu	Oui		1- Totalemment inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
Pratique variée			x	DM prend plus rapidement, et plus souvent l'information devant le filet p/r à un exercice à une seule option	4- L'utilisation des numéros (dessinés sur la glace) pour identifier les options encourage la prise de décision de la GB, et limite (encadre) les options de PD.	
Pratique aléatoire			x	Permet à DM de travailler les transitions au poteau, qui étaient problématiques.	4- La position de DM au poteau s'est améliorée au cours des dernières semaines (position des pieds plus étroite, plus patiente) ce qui lui permet d'être plus efficace lorsqu'elle se déplace suite à une passe dans l'encave.	
Feedback hors-limites			x	DM n'a pas tendance à répondre longuement lorsqu'on lui donne du FB (elle écoute, puis applique). Le fait de lui poser des questions semble stimuler sa réflexion et nous permet de développer/approfondir les rétroactions. Semble aussi donner une certaine confiance à la GB, en lui faisant réaliser sa progression (ex. il y a 2 semaines, je ne prenais pas mon info = résultat X. Maintenant, je prends mon info et je peux identifier les éléments X-Y-Z ce qui me permet d'être plus efficace.)	3- Le FB est surtout donné lors des périodes de repos. Le FB est donc plus global, et permet à la GB d'explorer différentes options pendant l'exercice, et d'en évaluer l'efficacité pour elle. LE FB entre les séries permet de faire un retour sur le déroulement, et de transitionner vers la prochaine variante.	
Questionnement			x		4- Le questionnement facilite la rétroaction, puisqu'il permet de mieux comprendre le processus de décision de la gardienne.	
Feedback vidéo			x	Permet aussi à DM de s'exprimer sur sa performance. Progression rapide et effet immédiat pendant la séance.	5- Progression rapide pour les points clés plus subtils, qui se font parfois de manière «inconsciente» pour le GB (ex. ouverture entre les jambes suite à une poussée, orientation des patins, etc.).	
Information complexe dès le début			x	Rappel des points clés sur lesquels on travaille en fonction des situations de jeu données.	4- Permet d'identifier les décisions en prendre en fonction des options. Limite les choix pour GB et facilite la progression en début d'exercice.	
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?	La progression en lien avec la prise d'information peut se faire rapidement. Suite à la séance précédente, DM a pris l'habitude de prendre l'information devant le filet (idem lors du match), et une séance plus tard, nous pouvons travailler à lier la prise d'information avec une prise de décision.					
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?	À ce niveau de développement, la progression des habiletés peut se faire relativement rapidement, même si l'ED est sensé amener une progression plus lente. Ce qui reste à évaluer est la capacité de maintenir la progression dans le temps.					
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?	Bien: Utiliser les 3 options pré-identifiées (à appeler par la gardienne).					
Quelle est mon analyse de la situation?	Le fait de rendre nécessaire la prise d'information permet aussi à la GB de travailler sur le synchronisme de cette PD, par rapport au développement du jeu (À quel moment...). Toutefois, la vitesse de l'exercice est assez contrôlée pour permettre une exécution correcte.					
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?	L'ED permet de stimuler la réflexion (et la discussion) avec la GB lors des rétroactions. Ces échanges semblent rendre le FB plus significatif qu'une rétroaction donnée par l'entraîneur de manière plus directive en impliquant cognitivement la GB et en permettant à l'entr. de vérifier la compréhension.					
Quel est mon plan d'action?	Poursuivre dans le même sens avec l'utilisation des outils. Le fait de travailler avec une seule GB facilite aussi l'utilisation.					

Date : 30 octobre Heure: 7h Duré: _____

Version No.: _____ Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

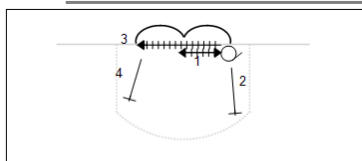
DM: Améliorer les déplacements poteau-poteau, la patience (maintien de la position de base debout) lorsque la rondelle est derrière le filet, et la prise d'information devant le but.

Exercice no.: 1 **Durée :** 10 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre: Échauf. U arriere du filet

Cat #1: Gardien

Cat #2: Exercice avec tirs



1 - Déplacement latéral a/r centre filet

2 - Poussée en T + Tir (Retour poteau)

3 - Déplacement lat. vers pot. opp.

4 - Poussée en T + Tir

5 -

6 -

7 -

8 -

4 fois de chaque cotés.

_____ minutes.

**Points
clés:**

Position des pieds

Position du bâton au
poteau

Amorcer les mouvements
avec la tête

Notes:

Variable
Aléatoire

Exercice no. : 2 Durée : 20 minutes De : À :



Cat #1:

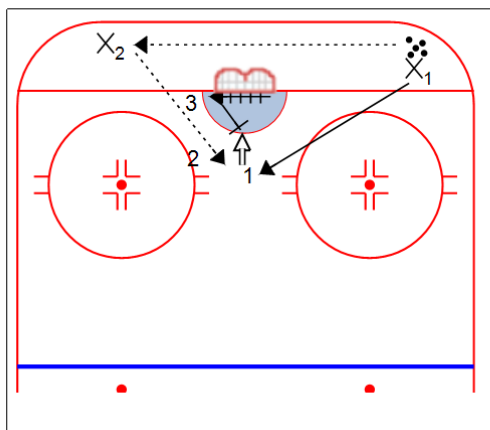
Gardien

Titre : Passe du coin avec options dans l'enclave

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau :



Prise d'information

Maintien de la position de base

Description (notes)

Simuler un jeu depuis l'arrière du filet avec prise d'information sur le joueur en option de passe dans l'enclave

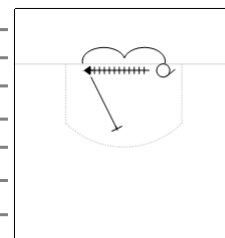
Variée et Aléatoire

Mettre l'emphasis sur le maintien de la position de base debout dans les déplacements et l'utilisation judicieuse du RVH (limiter aux jeux en angle restreint).

Variante 1: La gardienne doit appeler la position (1-2-3) de la joueuse en option.

V2: X2 peut sortir du coin pour prendre un tir en angle restreint.

- 1) Gardienne se place au poteau
- 2) X1 passe à X2
- 3) X1 vient se positionner en 1,2 ou 3
- 4) X2 fait la passe à X1 devant le filet
- 5) Tir sur réception.
- 6)
- 7)
- 8)



5 fois de chaque cotés.

minutes

Exercice no. : 3 Durée : 10 minutes De : À :

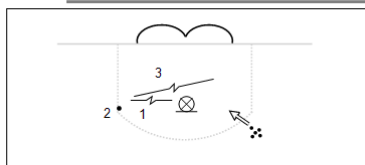
Titre: Piqué-glissé avec bâton

Cat #1:

Gardien

Cat #2:

Exercice avec tirs



- 1 - Départ papillon + piqué-glissé
- 2 - Pousse la rondelle avec le bâton
- 3 - Changement de direction rapide
- 4 - Tir

- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -

fois de chaque cotés.

minutes.

Points clés:

Contrôle du haut du corps

Repositionnement rapide du bâton

Notes:

Variante 2: Le tireur revient rapidement vers le centre pour effectuer le tir.

Carte #:	12	Date:	06-nov	Heure: 7h	Gardien(s) :	DM et CS
Notes : CS revient au jeu lentement après sa blessure. Les exercices sont adaptés pour elle (pas de tirs hauts, déplacements contrôlés).						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totalemment inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x	Lors de l'exercice 2, le tireur avait 3 options de positionnement pour recevoir la passe. Ces options ont permis de créer 3 variations du même déplacement, représentant 3 situations différentes pour la GB, qui devait s'adapter.	4- J'ai remarqué que mes options (variables) sont souvent très différentes pour forcer l'utilisation de différentes techniques, ce qui rend les exercices plus complexes à exécuter. Ici, je cherchais surtout à ce que les gardiennes puissent s'adapter différemment à partir du même mouvement (déplacement diagonal sur un tir-passe) et mes 3 variations simples ont permis de créer trois sit. bien différentes.	
Pratique aléatoire			x		3- Rien de particulier à signaler	
Feedback hors-limites			x	Permet de faire un retour sur un point technique ciblé entre les séries, et d'apporter les correctifs d'une série à l'autre (vu le volume de répétition par série peu élevé).	3- <u>Le FB hors-limite me permet aussi de maintenir un bon TEM en diminuant le nombre de pauses pendant un exercice. Je donne plutôt mon FB pendant le repos de la GB.</u>	
Questionnement		x		Rappe des points tech.-tact. Importants soulevés au cours des dernières séances et mise en contexte de l'exercice pour un match.	3- <u>Je l'ai beaucoup utilisé avec DM au cours des dernières semaines. J'ai préféré l'utiliser un peu moins cette semaine dans l'optique où elle applique les correctifs de façon plus autonome (prise de décision, déplacements, debouts en priorité, position de base compacte, etc.).</u>	
Feedback vidéo		x		A permis à CS de voir ses erreurs de positionnement (pas centré, et trop accroupie).	4- <u>Pour des éléments de positionnement, l'utilisation du vidéo permet réellement à la GB de voir son erreur et l'impact sur la couverture d'angle, ce qui n'est pas possible avec du FB verbal ou une démo par l'entraîneur.</u>	
Information complexe dès le début	x					
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?	Je retiens que des variations simples peuvent aussi être très efficaces du point de vue de la prise de décision (voir ex2). En rétrospective des dernières séances, je retiens aussi que l'utilisation d'un déclencheur cognitif n'étant pas directement lié avec une situation de jeu (i.e. le chiffre correspondant à la pos. du joueur, le côté du bâton de l'entr.) peut permettre de renforcer une habitude de prise d'information menant à une prise de décision judicieuse, comme ce fut le cas avec DM au cours des dernières semaines.					
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?	Je suis satisfait de la progression aussi rapide, et de l'impact sur la performance lors des matchs de DM. J'ai remarqué qu'elle prend plus souvent l'information devant son filet et qu'elle est en mesure de se positionner en conséquence.					
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?	Bien fonctionné: Simplifier l'exercice pour les tireurs (un seul mouvement), même s'il y en avait 2. L'utilisation du vidéo lors du repos de la gardienne (pendant que la 2e est dans le filet) a permis de garder le TEM, et de donner le FB vidéo. Moins bien fonctionné: Le dosage des exercices pour CS. Elle passe rapidement ses répétitions, ce qui donne l'impression qu'elle a peu de TEM dans une séance...					
Quelle est mon analyse de la situation?	Bien: J'ai pu me "détacher" de DM pendant ses répétitions pour donner plus de FB à CS vu que j'avais pu passer les deux dernières séances seulement avec elle.					
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?	Poursuivre dans l'optique de simplifier les exercices de manière judicieuse et maintenir l'utilisation des déclencheurs, qui permettent aussi d'amener une PD sans le besoin de m'impliquer physiquement dans un exercice.					
Quel est mon plan d'action?	Utiliser le vidéo avec CS comme j'ai pu le faire avec DM au cours des dernières séances.					

Date : 6 novembre _____ Heure: _____ Duré: 40 minutes _____

Version No.: _____ Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

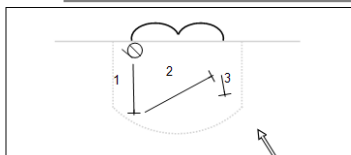
DM: Refermer les jambes après poussée + Prise d'information
CS: Ouverture des hanches et rapprocher les pieds sur poussée en T + Remise en forme

Exercice no.: 1 **Durée :** 8 **minutes** **De :** _____ **À :** _____

Titre: T-Push à partir du poteau

Cat #1: Gardien

Cat #2: Exercice avec tirs



1 - Départ au poteau à genou + poussé T

2 - Poussé en t vers poteau opp.

3 - Poussée courte face au tireur

4 - Titr

5 -

6 -

7 -

8 -

3 fois de chaque cotés.

8 minutes.

Points clés: Amorcer le mouvement avec les mains

Contact visuel avec la rondelle

Notes:

Variante: Glisser en 2 et se relever pour le tir.

Exercice no.: 2 Durée : 20 minutes De : _____ À : _____



Cat #1:

Gardien

Titre : Tir passe de l'enclave

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau : _____

Description (notes)

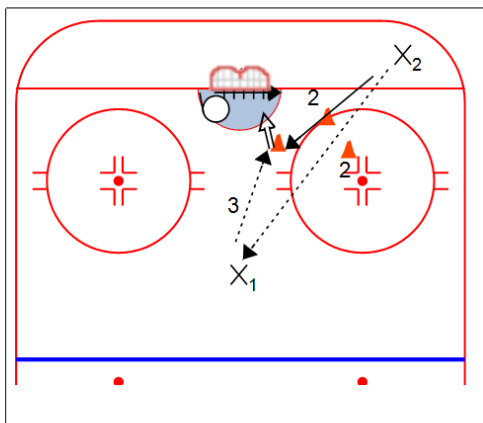
Simuler un tir passe depuis diff. endroits de l'enclave.

Variée et aléatoire.

Variante1: X1 peut lancer directement ou faire un tir-passe (combiner avec une prise d'info sur X2) pour que le GB favorise la couverture du tir.

Variante 2: X2 peut modifier son positionnement et le synchronisme de son tir.

**X1 donne le temps au GB de prendre l'information sur position de X2

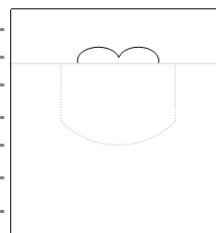


Prise d'information sur l'option de passe

Couverture d'angle adaptée à X2

Papillon compact sur tir-passe

- 1) GB déplace poteau-poteau debout
- 2) X2 passe à X1, puis se positionne au côté
- 3) X1 fait un tir-passe à X2 qui dévie la rondelle
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



6 fois de chaque cotés.

20 minutes

Exercice no.: 3 Durée : 8 minutes De : _____ À : _____

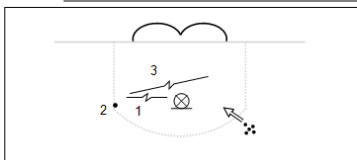
Titre: Piqué-glissé avec bâton

Cat #1:

Gardien

Cat #2:

Exercice avec tirs



- 1 - Départ papillon + piqué-glissé
- 2 - Pousse la rondelle avec le bâton
- 3 - Changement de direction rapide
- 4 - Tir

- 5 - _____
- 6 - _____
- 7 - _____
- 8 - _____

5 fois de chaque cotés.

10 minutes.

Points clés: Contrôle du haut du corps

Repositionnement rapide du bâton

Notes:

Variante1: Tireur revient vers le centre pour lancer rapide.

Carte #:	13	Date:	13-nov	7h	Gardien(s) :	CS
Notes :						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation)	
	Non	Peu	Oui		1- Totalelement inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
Pratique variée			x	Pour l'exercice 2 (piqué-glissé), CS a la tendance de plonger vers la rondelle pour faire perdre possession au porteur plutôt que d'utiliser le piqué-glissé. S'il n'y a pas de variantes, elle a tendance à «tricher».	4- Ajouter un élément variable permet de forcer la gardienne à réagir au mouvement du tireur plutôt que d'anticiper et tricher sachant à l'avance le mouvement qu'il effectue. De cette façon, elle est forcée d'utiliser le mouvement visé par l'exercice.	
Pratique aléatoire			x	CS a tendance à être déséquilibrée dans ses déplacements puisque son haut de corps est moins stable lors des changements de direction. En enchaînant les mouvements, on crée une instabilité qu'elle doit corriger.	4- Permet de faire ressortir un élément problématique à corriger dans une variété de situations.	
Feedback hors-limites		x		Permet à la GB d'apporter ses propres ajustements entre les rép. Trouver une solution au problème, avec les outils à sa disposition.	3- FB donné de manière limité dans l'ensemble. Peu de différence significative par rapport aux autres séances.	
Questionnement			x	Rappel stimulé des points techniques travaillés au cours des derniers entraînements.	3- Comme les exercices n'impliquent pas des situations de jeu avec options, le questionnement permet moins de verbaliser le processus de PD. L'impact semble donc moins significatif. Par contre, permet de maintenir l'attention du GB lors des FB.	
Feedback vidéo			x	Peut visualiser une erreur qui ne paraît pas directement sur le résultat de l'action (arrêt/but), mais qui a un impact sur la qualité des mouvements. Par exemple, la stabilité du haut du corps lors des changements de direction.	4- Le video m'a permis de faire ressortir un élément problématique (déséquilibre après le 1er arrêt) à partir de deux buts du match précédent lors desquels il n'y a pas d'erreur apparente de la part de la GB.	
Information complexe dès le début		x		En lien avec le FB hors-limites. Permet de donner les outils pour résoudre le problème (points à corriger) et de laisser la gardienne les appliquer et apporter ses propres ajustements pendant l'exercice.	4- Surtout donné en lien avec le FB hors-limite. La rétroaction (points à corriger) sont donnés au début de l'exercice, puis rappelés pendant l'exercice.	
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?			L'utilisation en combiné des outils vidéo, info complexe, fb hors-limite et questionnement permet d'améliorer le sentiment d'efficacité de l'entraîneur. Leur utilisation semble plus «fluide».			
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?			Je suis satisfait d'être en mesure d'utiliser une plus grande variété d'outil lors d'une même séance. Je sens une progression par rapport au début de la saison à ce niveau.			
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?			Le fait de mieux connaître les GB, et d'avoir vu plus de matchs (que ce soit sur place ou en vidéo) permet de mieux cibler les objectifs d'entraînement et oriente l'utilisation de l'ED. Il est difficile d'identifier les erreurs les plus fréquentes lorsque le temps d'action est relativement court, surtout avec des GB de ce niveau, pour qui les erreurs techniques sont souvent moins apparentes que pour un débutant.			
Quelle est mon analyse de la situation?			Chaque outil a ses avantages et limites, et le contexte d'entraînement (temps et situations limitées) influence l'utilisation de ceux-ci (ex. le temps d'inaction lié avec l'utilisation du vidéo). Le fait de les combiner de manière judicieuse permet d'exploiter les avantages, diminuer l'impact des limites, et surtout d'atteindre l'objectif global de l'ED: stimuler cognitivement le GB dans sa pratique physique.			
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?			Poursuivre la combinaison des outils. Vidéo pour mettre en contexte, info complexe pour donner les pistes de solutions, questionnement pour les rappels stimulés, FB hors-limites pour cibler les points à corriger en priorité.			
Quel est mon plan d'action?			Idem			

Source No.: _____

Date : 13 novembre

Heure: 7h

Duré: 40 minutes

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

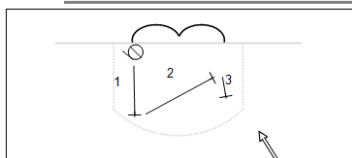
Sarah: - Rotation des épaules, position des mains et ouverture des hanches sur déplacements latéraux
 - Maintien pos. de base avant le tir.
 - Changements de direction en glissade (garder poids vers l'avant, mains compactes) voir vidéo
 - Contrôle des tirs haut (gants + corps)

Exercice no.: 1**Durée :** 15 minutes**De :** _____**À :** _____**Titre:** T-Push à partir du poteau**Cat #1:**

Gardien

Cat #2:

Exercice avec tirs



- 1 - Départ au poteau à genou + poussé T
- 2 - Poussé en t vers poteau opp.
- 3 - Poussée courte face au tireur
- 4 - Tir

- 5 - _____
- 6 - _____
- 7 - _____
- 8 - _____

3 fois de chaque cotés.

8 minutes.

Points clés:

Amorcer le mouvement avec les mains

Contact visuel avec la rondelle

Notes:

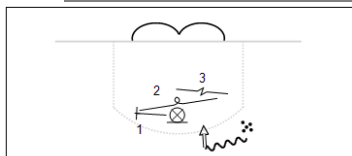
Variante: Glisser en 2 et se relever pour le tir.

Exercice no.: 2**Durée :** 15 minutes**De :** _____**À :** _____**Titre:** Piqué glissé avec 'cut-across' rapproché**Cat #1:**

Gardien

Cat #2:

Exercice avec tirs



- 1 - Départ papillon + poussée en T
- 2 - Arrêt + glissade
- 3 - Piqué glissé pour suivre tireur
- 4 - Tireur coupe devant

- 5 - _____
- 6 - _____
- 7 - _____
- 8 - _____

_____ fois de chaque cotés.

_____ minutes.

Points clés:

Contrôle du haut du corps

Repositionnement rapide du bâton

Notes:

Variante 1: Le déplacement 1 est avant-arrière pour simuler une entrée de zone à 2 vs 1. Le Gb a plus de vitesse lors de la glissade, ce qui augmente la charge à contrôler lors du changement de direction.

Exercice no. : 3

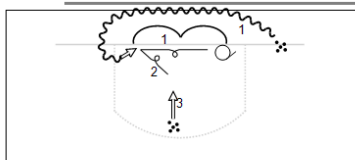
Durée : 10 minutes

De : À :

Titre: Wrap around avec retour

Cat #1: Gardien

Cat #2: Exercice avec tirs



1 - Tireur fait un tourniquet (GB glisse)

5 -

2 - Piqué-glissé vers le deuxième tir

6 -

3 - Tir du centre rapproché (simul. retour)

7 -

4 -

8 -

____ fois de chaque cotés.

____ minutes.

Points clés: Fermeture de l'angle au poteau

Contact visuel sur la rondelle

Glisser vers le centre du but

Notes:

--

Carte #:	14	Date:	15-nov	20h30	Gardien(s) :	CS
Notes :	Match vs JAC					
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totalement inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Feedback vidéo			x	CS sort rarement de son filet pour arrêter un dégagement et aider ses défenseuses lors de la relance. Elle l'a fait plus souvent lors du dernier match, avec une avance confortable. En visionnant le vidéo, elle peut identifier les situations dans lesquelles elle peut être efficace	4- CS est en mesure d'identifier ces mêmes situations (1 seule joueuse adverse en pression) pendant la partie et d'aider ses défenseuses.	

Carte #:	15	Date:	25-nov	11h	Gardien(s) :	CS + DM
Notes :						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totalement inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x			
Pratique aléatoire		x			4- Pour l'exercice 3, je voulais que les gardiennes puissent se concentrer sur l'enchaînement des glissades. Pour ce faire, j'ai retiré la composante aléatoire.	
Feedback hors-limites			x	Les GB sont en mesure d'apporter un ajustement plus significatif pour elles. Elles corrigent ce qu'elles sentent qui a le plus d'impact sur la qualité de leur exécution.	4- En lien avec l'ex. 3, je laisse les gardiennes faire quelques essais et ajuster leurs mouvements d'une répétition à l'autre avant de donner un feed-back.	
Questionnement		x				
Feedback vidéo			x	Permet de mettre en contexte les exercices de la séance, de faire des rappels et des liens avec un contexte de match afin que le fb soit plus concret.	<u>4- Utilisé avant la séance, avec les séquences de matchs.</u>	
Information complexe dès le début	x					
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?	Pour les deux gb, j'ai remarqué qu'elles ont tendance à s'éloigner du filet sur les reprises de retour rapproché, en piqué-glissé. Comme cet élément relève peu d'une prise de décision, j'ai choisi de me concentrer sur l'enchaînement du mouvement à l'entraînement, en retirant l'élément aléatoire. Le volume de répétitions pour un même mouvement/situation est donc plus grand.					
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?						
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?	Bonne progression à court terme. Beaucoup d'échanges avec les gardiennes entre les séries pour discuter des ajustements à apporter pour les exercices 2-3.					
Quelle est mon analyse de la situation?	Le fait de retirer ou simplifier les éléments aléatoires permet d'avoir un plus grand volume du même mouvement ou du même enchaînement de mouvement...donc plus de possibilités de répéter les mêmes erreurs et d'apporter des corrections.					
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?	Pour le futur, observer si la progression obtenue est maintenue, ou si elle se limite à une seule séance.					
Quel est mon plan d'action?	Revenir sur les mêmes éléments, possiblement dans des situations plus complexes pour évaluer le transfert.					

Séance No.: _____

Date : 25 novembre _____

Heure: 7h _____

Duré: 40 min _____

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / Instructions:

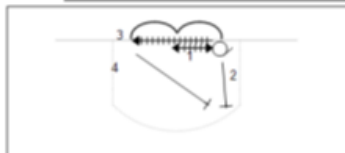
DM: Tirs voilés + Déplacements passes vers les ailes à 3v2 (en préparation au match du mercredi).
 CS: Tirs voilés + position de base stable sur enchaînements de déplacements latéraux.

Exercice no.: 1**Durée :** 10 minutes**De :** _____**À :** _____**Titre:** Échauf. passe arr.-av. court+long**Cat #1:**

Gardien

Cat #2:

Exercice avec tirs



- 1 - Déplacement latéral a/r centre filet
- 2 - Poussée en T + Tir (Retour poteau)
- 3 - Déplacement lat. vers pot. opp.
- 4 - Poussée en T + Tir

5 -

6 -

7 -

8 -

_____ fois de chaque cotés.

_____ minutes.

Points clés:

Position des pieds

Position du bâton au poteau

Amorcer les mouvements avec la tête

Notes:Variable
Aléatoire

Exercice no. : 2 Durée : 20 minutes De : _____ À : _____



Cat #1:

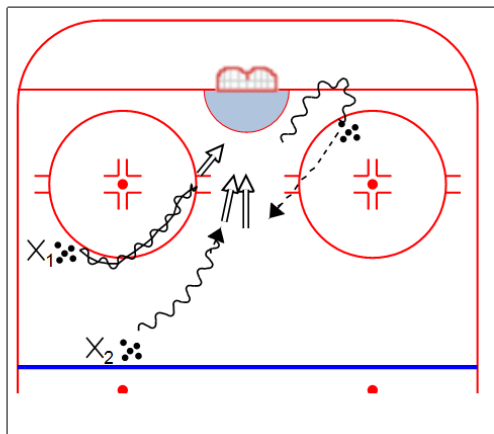
Gardien

Titre : 2 entrées de zone + pass-out

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau : _____



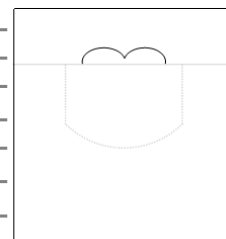
Couverture de l'angle
(avancer + reculer)

Prise information dans
l'enclave

Description (notes)

Variable + aléatoire

- 1) X1 entre en angle + tir
- 2) X2 entre à partir de la ligne bleue + tir
- 3) X2 récupère la rondelle à côté du filet
- 4) passe à X1 + tir de l'enclave.
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



2x fois de chaque cotés.

_____ minutes

Exercice no. : 3 Durée : 10 minutes De : _____ À : _____

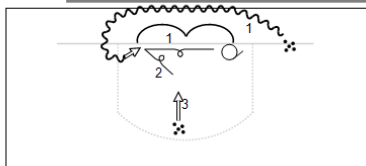
Titre: Wrap around avec retour

Cat #1:

Gardien

Cat #2:

Exercice avec tirs



- 1 - Tireur fait un tourniquet (GB glisse)
- 2 - Piqué-glissé vers le deuxième tir
- 3 - Tir du centre rapproché (simul. retour)
- 4 - _____

- 5 - _____
- 6 - _____
- 7 - _____
- 8 - _____

_____ fois de chaque cotés.

_____ minutes.

Points
clés:

Fermeture de l'angle au
poteau

Contact visuel sur la
rondelle

Glisser vers le centre du
but

Notes:

Carte #:	16	Date:	08-janv	8h	Gardien(s) :	CS + DM
Notes : 1ère pratique après le retour des Fêtes. 1ère pratique pour CS depuis blessure de décembre. Rencontre individuelles après la séance pour établir des objectifs de développement individuels						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totalemment inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x	4 En général. 2 (exercice 3, avec CS). CS a de la difficulté à s'adapter et intégrer une nouvelle habileté si la situation ne reproduit pas une situation de match à 100% (ou si la variable crée une hésitation/hors de sa zone de confort)	3- L'exercice a du être adapté (éloigner la rondelle) afin que les gardiennes utilisent la technique voulue (se relever pour prendre position)	
Pratique aléatoire			x			
Feedback hors-limites			x	3- Techniques relativement bien intégrées. Peu de fb nécessaire.	3- Exercices principalement technique-physique (enchaînements de délacement) afin de se "remettre en forme" au retour des Fêtes. Les notions tactiques sont peu présentes.	
Questionnement		x		Idem	Idem	
Feedback vidéo	x					
Information complexe dès le début	x					
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?				L'exercice 2 a plus ou moins bien fonctionné, puisque l'hésitation nuit à la performance et l'apprentissage, surtout pour CS. À l'entraînement, les GB focussent encore parfois plus sur le résultat (arrêter la rondelle) que sur le processus (la technique utilisée).		
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?				Il est important de bien connaître le GB. Certains sont plus à l'aise que d'autres pour essayer des nouvelles techniques-tactiques, et pour sortir de leur zone de confort. CS a besoin d'un résultat immédiat. En ce sens, la pratique en bloc peut quand même être une alternative à court terme, pour amener une pratique aléatoire par la suite.		
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?				Rien de particulier, autre que l'exercice 2 (voir plus haut).		
Quelle est mon analyse de la situation?				Après discussion avec CS, je pourrai planifier les exercices afin qu'ils reproduisent des situations de matchs. Généralement, plus facile de le faire lorsque 2 tireurs sont présents.		
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?				Possible de bâtir à partir d'une courte pratique en bloc.		
Quel est mon plan d'action?				Poursuivre avec les nouveaux objectifs (CS: Contrôle retours avec les gants, "patience" debout, maniement de rondelle. DM: Transition à partir des poteaux, tirs entre les jambes sur changement de direction.)		

Date : 8 janvier

Heure: 8h

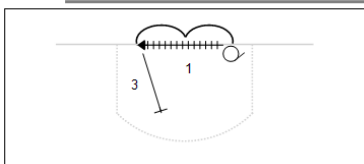
Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

Remise en forme après le congé des Fêtes/mi-session.
CS: Retour au jeu après blessure épaule

Exercice no.: 1**Durée :** 10 minutes**De :** _____ **À :** _____**Titre:** Échauf. poteau+poteau + Tpush out**Cat #1:** Gardien**Cat #2:** Exercice avec tirs

- 1 - Déplacement latéral pot. opposé
- 2 - .
- 3 - Poussé en T vers le centre
- 4 - Tir du centre

- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -

4 fois de chaque cotés. _____ minutes.

Points clés:

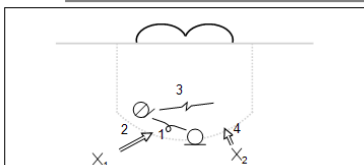
Position des pieds

Position du bâton au poteau

Amorcer les mouvements avec la tête

Notes:

Var1 : Glissade vers le poteau (transition à genou vers debout à partir du poteau)

Exercice no.: 2**Durée :** 20 minutes**De :** _____ **À :** _____**Titre:** 2vs1 avec retour rapide**Cat #1:** Gardien**Cat #2:** Exercice avec tirs

- 1 - Gardien glisse vers X1 (Simule 2vs1)
- 2 - Tir bas à contre-courant
- 3 - Piqué-glissé pour suivre retour
- 4 - Tir de X2

- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -

4 fois de chaque cotés. _____ minutes.

Points clés:

Contact visuel + orientation épaules

Utiliser bâton pour contrôler retour

Notes:

Exercice no.: 3 Durée : 20 minutes De : À :



Cat #1:

Gardien

Titre : Reprise de position rapide (2 gardiens)

Cat #2:

Exercice avec tirs

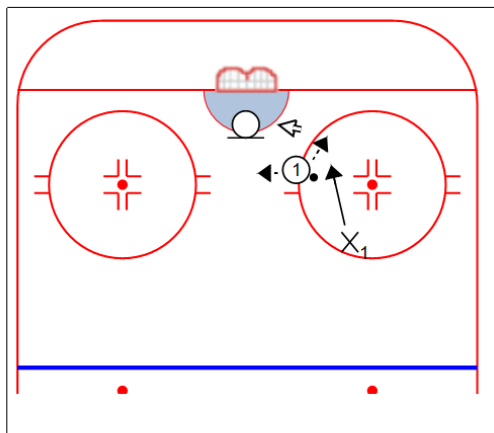
Niveau :

Description (notes)

Aléatoire

Le gardien en attente dépose la rondelle d'un côté ou de l'autre. X1 attaque la rondelle et prend un tir rapide.

Variantes: Modifier la position du gardien en attente. Modifier l'angle des tirs ou la distance.

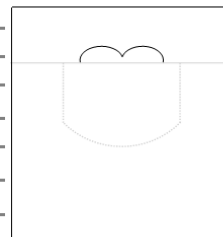


Reprise de position
debout

Gants avancés pour
fermer l'angle haut

Contact visuel

- 1) GB débute à genou derrière GB en att
- 2) GB en att. dépose la rondelle
- 3) GB reprend position pour se centrer
- 4) Tir de X1
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)



8 fois de chaque cotés.

minutes

Carte #:	17	Date:	30-janv	7h30	Gardien(s) :	CS + DM
Notes :						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totalement inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x		5- les situations aléatoires et variées avec 2 tireurs permettent de bien reproduire une situation de match.	
Pratique aléatoire			x			
Feedback hors-limites			x		5- les situations de matchs varient, et rendent nécessaire que le fb soit hors limite puisque les erreurs ne sont pas nécessairement répétées vu les situations changeantes.	
Questionnement			x	Rappel de certaines notions acquises avant Noël (prise d'information sur le non-porteur), et qui devenait "oubliée"		
Feedback vidéo	x					
Information complexe dès le début		x				
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?				Rien de particulier		

Date : 30 janvier Heure: 7h30 Duré: 50 min

Version No.: Préparé par:

Objectifs / instructions:

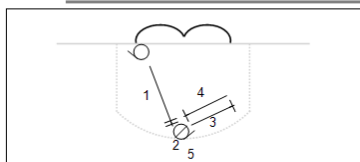
DM: Transitions à partir des poteaux
CS: Contrôle tirs hauts + récupération de retours avec déplacements latéraux

Exercice no.: 1 Durée : 10 minutes De : À :

Titre: Échauffement contrôle des retours

Cat #1: Gardien

Cat #2: Exercice avec tirs



- 1 - Départ au poteau + Poussé T vers X1
- 2 - Tir bas côté opposé
- 3 - Suivi retour debout
- 4 - Retour au centre poussée en T

5 - Tir haut (Gants/Corps)

6 -

7 -

8 -

3 fois de chaque cotés.

minutes.

Points clés: Contact visuel

Maintien position de base

Notes:

Variante 1: Suivi du retour en glissade.

Exercice no. : 2 Durée : 20 minutes De : À :



Cat #1:

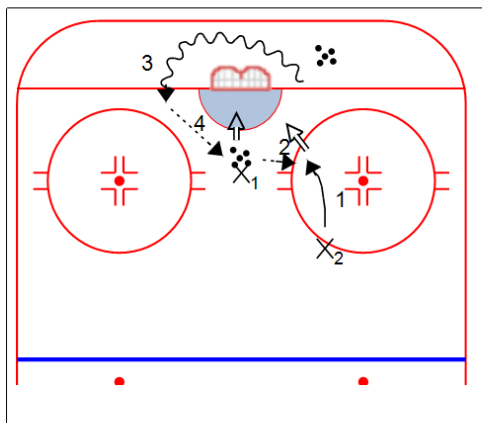
Gardien

Titre : 2 jeux "low-high"

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau :



Amorcer le déplacement avec tête-

Reprise position debout rapide

Description (notes)

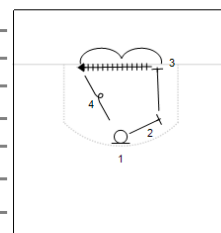
Variée

Aléatoire (Position du tireur)

X1 se positionne devant le demi-cercle.

Variante 1: X2 s'approche du filet pour 1er tir (GB se déplace en piqué-glissé)

- 1) X2 s'approche vers le filet
- 2) X1 passe à X2 + Tir sur réception
- 3) X2 récup. et fait le tour du filet
- 4) Passe à X1 + Tir sur réception
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



5 fois de chaque cotés.

minutes

Carte #:	18	Date:	06-févr	11h	Gardien(s) :	CS + DM
es :						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totalement inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x	Pour CS, il est moins "naturel" de se repositionner en utilisant un déplacement debout. J'ai donc diminué la composante de prise de décision afin qu'elle puisse se concentrer sur l'exécution du mouvement. Je varie plutôt le positionnement du tir (rapproché/éloigné) entre les répétitions, afin qu'elle puisse décider du type de déplacement avant d'exécuter l'exercice. Elle utilise donc plus fréquemment l'habileté voulue (dépl. debout)	4- Voir effet perçu	
Pratique aléatoire			x	Rien de particulier	4	
Feedback hors-limites			x			
Questionnement		x				
Feedback vidéo				<u>Laisse les GB utiliser elles-mêmes la tablette = observations complètement différentes. Nécessité d'Avoir le temps d'en discuter.</u>		
Information complexe dès le début						
Modeling			x	<u>En leur donnant la tablette, j'ai remarqué que les gardiennes ont-elles-mêmes comparé leurs vidéos...et s'apportent des FB mutuels.</u>	3- N'était pas prévu...	
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?			<u>L'utilisation de la tablette par les GB a favorisé les échanges entre elles. Aussi, elle a permis d'avoir un nouveau point de vue (celui des GB), qui est différent du mien. Elles ne ciblent pas nécessairement les mêmes éléments, mais ce qu'elles soulève est souvent pertinent.</u>			
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?			Doit faire attention à ne pas trop laisser les GB utiliser le vidéo sans échanger sur le FB qu'elles se donnent. L'utilisation du questionnement serait intéressant en lien avec le vidéo. Nécessite que je ne sois pas impliqué dans les exercices.			

Date : 6 février _____ Heure: 7h30 _____ Duré: 50 _____

Version No.: _____ Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

Maniement de rondelle
CS: Contrôle tirs hauts, repositionnement debout
DM: Transitions poteau + piqué-glissé

Exercice no.: 1 _____ Durée : 15 minutes De : _____ À : _____



Cat #1:

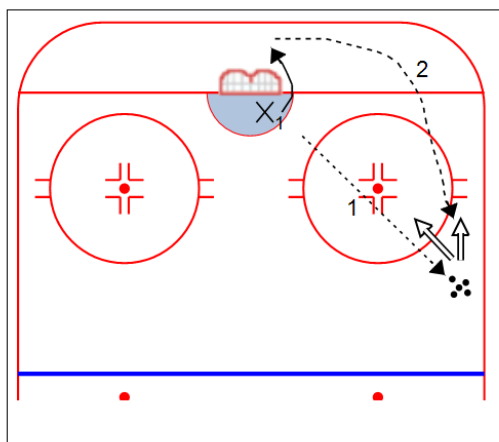
Gardien

Titre : Maniement de rondelle

Cat #2:

Exercice de patin

Niveau : _____



Orientation des
épaules

Refermer position

Description (notes)

Patin/Maniement: 8 minutes

Variante: Tireur peu alterner dégagements directs/par la bande aléatoirement

Tirs: 8 minutes

1) Départ au poteau + Glissade au centre

2) Poussée en T même jambe

3) Déplacement court au centre + tir

4) _____

5) _____

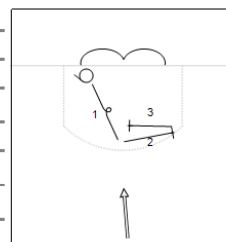
6) _____

7) _____

8) _____

_____ fois de chaque cotés.

15 minutes



Exercice no.: 2 Durée : 20 minutes De : À :



Cat #1:

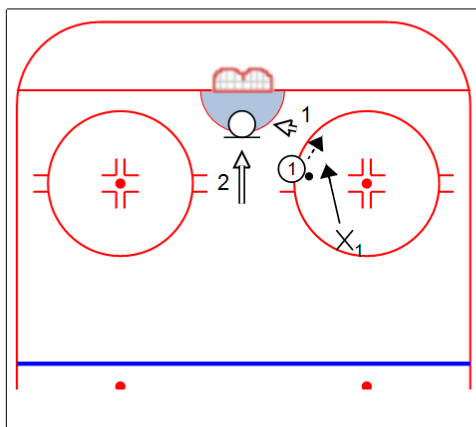
Gardien

Titre : Reprise de position rapide + wrap around

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau :



Reprise de position
debout

Gants avancés pour
fermer l'angle haut

Contact visuel

Description (notes)

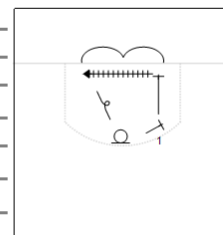
Aléatoire

Le gardien en attente dépose la rondelle d'un côté ou de l'autre. X1 attaque la rondelle et prend un tir rapide.

Variante: Modifier la position du gardien en attente. Modifier l'angle des tirs ou la distance.

Variante 2: Tirs en angle restreint

- 1) GB débute à genou derrière GB en attente
- 2) GB en att. dépose la rondelle
- 3) GB reprend position pour se centrer
- 4) Tir de X1
- 5) GB suit le retour vers l'arrière du filet
- 6) Glissade pour 2e tir rapproché
- 7)
- 8)



5 fois de chaque cotés.

 minutes

Exercice no.: 3 Durée : 15 minutes De : À :

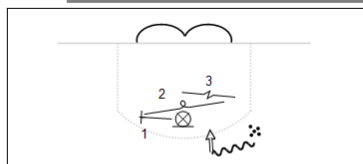
Titre : Piqué glissé avec 'cut-across' rapproché

Cat #1:

Gardien

Cat #2:

Exercice avec tirs



- 1 - Départ papillon + poussée en T
- 2 - Arrêt + glissade
- 3 - Piqué glissé pour suivre tireur
- 4 - Tireur coupe devant

5 -

6 -

7 -

8 -

5 fois de chaque cotés.

 minutes.

Points
clés:

Contrôle du haut du corps

Repositionnement rapide
du bâton

Notes:

Variante 1: Option de lancer direct ou de couper

Variante 2: Éloigner la rondelle (déplacements debout)

Carte #:	19	Date:	11-févr	11h	Gardien(s) :	CS + DM
Notes :						
Efficacité des outils de l'ED						
Outil	Utilisation			Effet perçu chez les participants	Efficacité de l'utilisation par l'entraîneur (auto-évaluation) 1- Totalelement inefficace 3- Neutre 5- Très efficace	
	Non	Peu	Oui			
Pratique variée			x	Amélioration perçue depuis la dernière séance	4- L'utilisation des variantes permet de créer une variété pour l'athlète, même si l'exercice et les habiletés travaillées sont similaires d'une séance à l'autre	
Pratique aléatoire			x		4- Rien de particulier	
Feedback hors-limites			x		3-Doit y avoir plus de volume de répétitions. Volume/Fatigue fait en sorte de limiter le nombre de répétitions par série...doit donc choisir le bon exercice.	
Questionnement		x				
Feedback vidéo	x					
Information complexe dès le début			x			
Modeling	x					
Réflexions personnelles (en lien avec l'ED)						
Quels sont les événements significatifs, ce que je retiens de la séance?			J'avais moins de temps pour planifier ma séance. J'ai donc réutilisé les exercices de la semaine dernière, en y intégrant des variantes, plutôt que de refaire un nouvel exercices portant sur les mêmes gestes.			
Quelles sont mes réactions par rapport à ce que ces événements?			Je crois que la répétition des exercices n'a pas été négative pour les gardiennes. Je suis satisfait d'avoir vu une amélioration entre les séances, ce qui est plus facile lorsque les exercices pour comparer sont similaires.			
Quelle est mon évaluation de la séance (Bien fonctionné/moins bien fonctionné)?			Bien fonctionné: Revenir avec les mêmes exercices. Permet une meilleure progression et un meilleur suivi d'une séance à l'autre. Aussi, plus facile à intégrer le FB hors-limite vu la familiarité de l'Exercice.			
Quelle est mon analyse de la situation?			Comme j'étais tireur encore cette semaine, j'avais moins de temps pour donner du FB. L'utilisation du fb hors-limite est donc nécessaire. Par contre, je disposais de plus de temps pour ma séance, ce qui me permet de prendre le temps nécessaire sans impact sur le temps d'engagement moteur total.			
Conclusion- Quoi retenir de la séance pour le futur?						
Quel est mon plan d'action?						

Séance No. _____

Date : 12 février _____

Heure: 8h _____

Duré: 50 _____

Version No.: _____

Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

Maniement de rondelle
 CS: Contrôle tirs hauts, repositionnement debout
 DM: Transitions poteau + piqué-glissé

Exercice no. : 1 _____

Durée : 15 minutes

De : _____

À : _____

Cat #1:

Gardien

Titre : Maniement de rondelle

Cat #2:

Exercice de patin

Niveau : _____

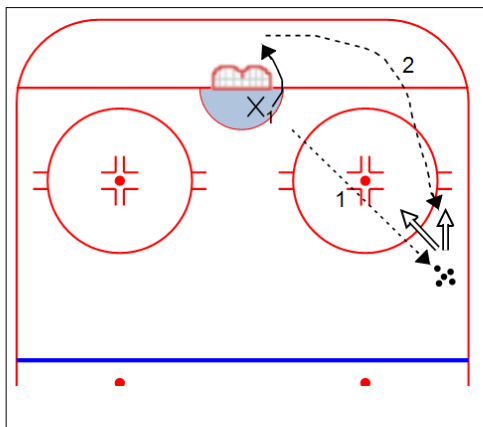
**Description (notes)**

Patin/Maniement: 8 minutes

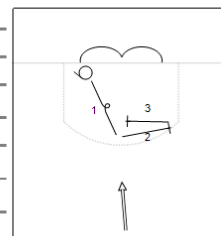
Variante: Tireur peu alterner dégagements directs/par la bande aléatoirement

Aléatoire: Gardien en attente est placé devant le filet. Avec son bâton, indique de quel côté faire la passe (prise d'information).

Tirs: 8 minutes



- 1) Départ au poteau + Glissade au centre
- 2) Poussée en T même jambe
- 3) Glissage courte au centre + tir rapproché
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



Orientation des épaules

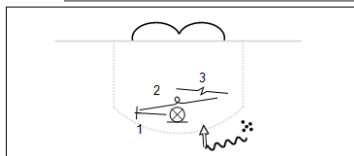
Refermer position

_____ fois de chaque cotés.

20 minutes

Exercice no. : 2 Durée : 20 minutes De : À :

Titre: Piqué glissé avec 'cut-across' rapproché Cat #1: Gardien Cat #2: Exercice avec tirs



- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 1 - Départ papillon + poussée en T | 5 - |
| 2 - Arrêt + glissade | 6 - |
| 3 - Piqué glissé pour suivre tireur | 7 - |
| 4 - Tireur coupe devant | 8 - |

6 fois de chaque cotés. minutes.

Points clés: Contrôle du haut du corps

Repositionnement rapide du bâton

Notes:

Variante 1: Option de lancer direct ou de couper
Variante 2: Éloigner la rondelle (déplacements debout)

Exercice no. : 3 Durée : 20 minutes De : À :

Cat #1:

Gardien

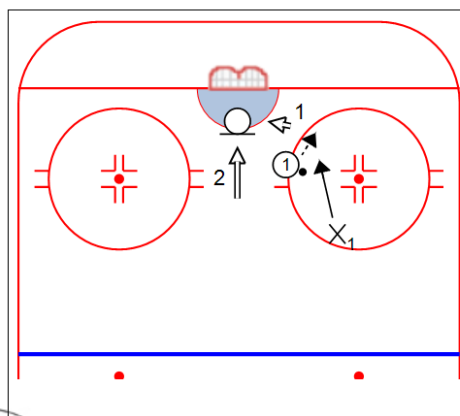
Titre : Reprise de position rapide + wrap around

Cat #2:

Exercice avec tirs

Niveau :

Made with
DRILLDRAW
drilldraw.com



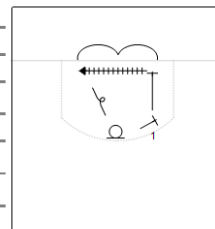
Description (notes)

Variable/Aléatoire

X1 place 2 rondelles pour le premier tir (rapproché/éloigné), et se positionne à la rondelle juste avant le début de la séquence. Si rondelle éloigné, déplacement debout. Si rapproché, glissade.

Variante 2: Tirs en angle restreint

- 1) GB débute à genou derrière GB en attente
- 2) X1 se positionne à la 1ère rondelle
- 3) GB reprend position pour se centrer
- 4) Tir de X1
- 5) GB suit le retour vers l'arrière du filet
- 6) Glissade pour 2e tir rapproché
- 7)
- 8)



Made with
DRILLDRAW
drilldraw.com

Reprise de position debout

Gants avancés pour fermer l'angle haut

Contact visuel

5 fois de chaque cotés. minutes

